Aus dem Medizin-Geschichtlichen Seminar der Universität München
Professor Dr. M. Müller

Über die Grundgedanken der modernen Naturheillehre und ihr Auftreten in der Geschichte

Inaugural-Dissertation

zur

Erlangung der Doktorwürde in der gesamten Medizin

verfaßt und einer

Hohen Medizinischen Fakultät

der Ludwig-Maximilians-Universität zu München

vorgelegt von

Josef Wöss

aus Neumarkt St. Veit

Tag der Promotion: 28. XI. 1938.

1938

Buchdruckerei Richard Mayr, Würzburg

Gedruckt mit Genehmigung der Medizinischen Fakultät der Bayer
Ludwig-Maximilians-Universität zu München.

Referent: Prof. Dr. Martin Müller

R. UNIV.
BIBLIOTHEEK
LEIDEN

Stoffeinteilung.

I. Zielsetzung vorliegender Abhandlung.

II. Angabe der wichtigsten Werke, auf die sich vorliegende Abhandlung stützt.

III. Darlegung der Grundgedanken der modernen Naturheillehre.
   1. Der Begriff der Naturheilkraft.
      a) Definition der Naturheilkraft.
      b) Naturheilkraft und Zweckgedanke.
   2. Die Abhängigkeit des Krankheitsgeschehens von Umwelt und Naturlage.
   3. Die unmittelbare Krankenbeobachtung und der Ganzheitsbegriff.
   4. Die therapeutische Verwendung der natürlichen Reize.
      a) Licht, Luft, Sonne usw.
      b) Wärme und Kälte, Hydrotherapie.
   5. Die therapeutische Verwendung der Körperbewegung.
      a) Atmungsgymnastik.
      b) Körpergymnastik.
   6. Die therapeutische Verwendung der Nahrung.

IV. Zusammenfassung.

V. Angabe des weiteren benützten Schrifttums.

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41548311_0035

Zielsetzung vorliegender Abhandlung.

Die nationalsozialistische Revolution, deren erneuernder Geist in Deutschland ebenso große politische wie wirtschaftliche und kulturelle Umwandlungen vollzog, hat auch vor den hohen Toren der Medizin nicht halt gemacht. Das Gesetz zur Verhütung erbbranken Nachwuchses und das Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes sind beredte Zeugen davon. Sie nahm weiter den Kampf gegen das schädliche Treiben der Kurpfuscherei auf, und sucht die Vertreter der Ärzteschaft und der Naturheilkunde zu einer einheitlichen Front in diesem Kampfe zusammenzuschließen.

So ist sie gleicherweise bestrebt, das alte von Geschlecht zu Geschlecht überkommene naturgemäße Heilwissen wieder in den therapeutischen Schatz der Medizin einzuführen, die im Verlauf der letzten Jahrzehnte manchmal diese natürlichen Heilmethoden vernachlässigt und einer „vielfach nur reflex- und schablonenhaft am Kranken vollzogenen Laboratoriumstherapie" den Vorzug gegeben hat. Die Naturheilkunde ist ja an sich nichts Neues. Sie hat es zu allen Zeiten gegeben und wir finden sie daher bereits in der alten Medizin verwirklicht.

Ziel und Zweck der vorliegenden Arbeit ist es, die Grundgedanken, auf die sich die heutige Naturheilkunde stützt, zunächst aus den bekanntesten Schriften über die Naturheilkunde zusammenzustellen und auf ihr Auftreten in der Geschichte hinzuweisen.

Im weiteren wird auf die wichtigsten Meinungsverschiedenheiten zwischen Schuldmedizin und Naturheilkunde eingegangen.

Angabe der wichtigsten Werke, auf die sich vorliegende Abhandlung gründet.

Die Abhandlung gründet hauptsächlich auf folgende Bücher und Schriften:

1. Werke von Vertretern der Naturheilkunde:
   Bottenberg, Heinz: Biologie des praktischen Arztes. München 1936.
   Brauchle, Alfred: Handbuch der Naturheilkunde. Leipzig 1935.

L. Grote und Alfred Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde. Leipzig 1935.
Bircher-Benner, Max: Diätetische Heilbehandlung, Stuttgart 1935.
Kötschau, Karl und Adolf Meyer: Theoretische Grundlagen zum Aufbau einer biologischen Medizin. Dresden und Leipzig 1936.
Rudder, B. de: Grundriß einer Meteorobiologie des Menschen. Berlin 1938.
Zabel, Werner: Grenzerweiterung der Schulmedizin. Stuttgart 1934.

2. Werke von Vertretern der Schulmedizin, die sich mit den Grundgedanken der Naturheilkunde auseinandersetzen:
Eicholtz, Fritz: Der biologische Gedanke in der naturwissenschaftlichen Medizin. Hidelberg 1936.
Grote: Wege zum Verständnis der Naturheilkunde. Dresden u. Leipzig 1936.
Krehl, Ludolf: Über die Naturheilkunde. Heidelberg 1935.
Müller, Martin: Der hippokratische Gedanke in der neuen Medizin. Jena 1938.

3. Werke, die die hauptsächlichsten geschichtlichen Unterlagen dieser Abhandlung bilden:
Brauchle, Alfred: Naturheilkunde in Lebensbildern. Leipzig 1937.
Eckmann, Gerhard: Über die praktische Rolle der Diätetik in der hippokratischen Medizin. Inauguraldissertation 1936.
Neuburger, Max: Geschichte der Medizin, Bd. I u. II. Stuttgart 1911.
Reis, Viktor van der: Die Geschichte der Hydrotherapie von Hahn bis Prießnitz. Inauguraldissertation. Berlin 1914.

Darlegung der Grundgedanken der modernen Naturheillehre.

Die Grundgedanken und Grundbegriffe der modernen Naturheillehre sind folgende:

1. Der Begriff der Naturheilkraft.
2. Die Abhängigkeit des Krankheitsgeschehens von Umwelt und Naturlage.
3. Die unmittelbare Krankenbeobachtung und Behandlung der ganzen Persönlichkeit.
4. Die therapeutische Verwendung der natürlichen Reize.
5. Die therapeutische Verwendung der Körperbewegung.
6. Die therapeutische Verwendung der Nahrung.

1. Begriff der Naturheilkraft.

Zusammenstellung entsprechender Zitate und Hinweis auf die Geschichte.

a) Definition der Naturheilkraft.

Der Grundgedanke der modernen Naturheillehre ist die Anerkennung der heilenden Kraft der Natur.

Die Naturheilkunde ist der Anschauung, daß es die innere Heilkraft selbst ist, der lebende Organismus in seiner Ganzheit, der im Körper im Falle einer Störung die Ordnung wieder herstellt und den Ausgleich schafft, denn sie nimmt eine Selbststeuerung des Organismus an. Der Arzt müsse diese Wege kennen und beobachten und im Notfall behutsam steuern.

„Wer heilen will, muß zuerst die Wege kennen, die die Natur beschreibt, um eine Heilung herbeizuführen." (Bottenberg: Biologische Therapie des praktischen Arztes, S. 59.)

Als Wege dieser Selbstheilung des Organismus bezeichnet Bottenberg Regeneration, Kompensation, die dynamische Stärkung nach dem Prinzip der Übung, und die Ausleitung.

Sieht die Naturheilkunde als wesentlichste Faktoren, die zur Krankheit führen, Krankheitsbereitschaft und falsche Lebensweise durch Mißbrauch der körperlichen Heilfähigkeiten an, so erblickt sie das Wesen der Krankheit selbst, entgegen einer lokalistischen Auffassung, wie sie manchmal von Vertretrn der Schulmedizin, durch die organpathologischen Forschungen von Morgagni und Virchow veranlaßt, verfochten worden sein mag, in einer Gesamtstörung des Organismus.

„Die örtliche wohlumschriebene Erkrankung eines Organs, ohne Befallensein des übrigen Organismus, gibt es nach unserer Auffassung so gut wie nicht. Da der Organismus durch die Tätigkeit des Nervensystems und den Umlauf der Säfte dauernd einheitlich zusammengefaßt ist, scheint es uns eine Denkunmöglichkeit zu sein, daß der Organismus einzelne seiner Organe im Kampf um ihre Gesundheit sich selbst überläßt." (Grote und Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 14.)

Früher, als noch die Philosophie zu ärztlichem Rüstzeug gehörte, stand man der Natur und Heilkraft noch wesentlich näher, wie in den letzten Jahrzehnten, die das medizinische Denken vielfach in nur rein mechanistische Bahnen geraten ließen.

Kötschau verweist darauf, daß man das Leben, da es mehr als physiklisch-chemisches Geschehen sei, mit bloß physikalisch-chemischen Methoden nicht erfassen könne. Johannes Müller unterscheide schon zwischen Lebensvorgängen und chemischen Vorgängen. Ebenso

sei Virchow ein Gegner der physikalisch-chemischen Auffassung des Lebens, er unterscheide zwischen Molekularkraft und Lebenskraft.

Schon vor 40 Jahren habe Bunge geschrieben: „Ich behaupte: Alle Vorgänge in unserm Organismus, die sich mechanisch erklären lassen, sind ebensowenig Lebenserscheinungen, wie die Bewegungen der Blätter und Zweige am Baume, der vom Sturme gerüttelt wird, oder wie die Bewegungen des Blütenstaubes, den der Wind hinüberweht von der männlichen Pappel zur weiblichen. In der Aktivität, da steckt das Rätsel des Lebens. Den Begriff der Aktivität aber haben wir nicht aus der Sinneswahrnehmung geschöpft, sondern aus der Selbstbeobachtung. In der kleinsten Zelle, da liegen schon alle Rätsel des Lebens vor uns und bei der Erfassung der kleinsten Zelle, da sind wir mit den bisherigen Mitteln bereits an der Grenze angelangt." (Kötschau, Theoretische Grundlagen zum Aufbau einer bilologischen Medizin, S. 120—125).

Diese Gesamtbetrachtung der Natur und der Begriff der Naturheilkraft läßt sich durch die ganze Medizingeschichte hindurch verfolgen bis hinauf zu Hippokrates. Weiter zurück, in der primitiven Medizin, mußte man, solange es nicht durch Zufall oder Empire gelang, aus Nahrungs- oder Genußmitteln Arzneien herzustellen, die Heilung von Krankheiten zunächst ganz von selbst der Naturheilkraft überlassen.

In der heutigen Naturheilkunde kehrt der Begriff zum Teil unter anderen Namen wieder. So will z. B. die „biologische Medizin" mit dem Worte „Biologie" gleichfalls nur ihre besondere Achtung und Anerkennung vor der Heilkraft der Natur zum Ausdruck bringen.

Biologie bezeichnet Kötschau als die Wissenschaft vom organischen Leben. Das Organische sei nicht exakt definierbar, nur phänomenologisch erfaßbar. Hier stelle es einen selbständigen Wirklichkeitsbereich von bestimmtem Komplikationsgrad dar. Komplexer als die anorganische Wirklichkeit und wenig komplex als die physische, liege sie zwischen den beiden. Zwischen dem Organischen und dem Physischen stehe das Mechanismus-Vitalismus- und zwischen dem Organischen und dem Psychischen das Leib-Seele-Problem. Man könne nur von der komplexeren Wirklichkeit zur weniger komplexeren gelangen und zwar durch holistische Simplifikation, worunter die Verminderung der Dimensionalität dieser komplexeren Wirklichkeit bis zur Erreichung der weniger komplexeren zu verstehen sei.

Danach ist also das Organische die holistische Simplifikation des Psychischen und für das an der Grenze zwischen biologischer Erkenntnis und Psychologie stehende Leib-Seele-Problem behauptet der Holismus, daß die Theoreme der Biologie Simplifikatonen der ihr korrespondierenden Theoreme der Psychologie seien. Leib und Seele seien komplimentäre Komplexe.

Da es bei der Kompliziertheit des organismischen Geschehens an den nötigen herausgehobenen Bedingungen fehle, um ein gesetzmäßiges

Geschehens nachzuweisen, so fordert Kötschau, daß die Biologie nicht nach Gesetzmäßigkeit, sondern nur nach Regeln forschen dürfe. (Kötschau: Theoretische Grundlagen zum Aufbau einer biologischen Medizin, S. 188 u. 210.)

Von den exakten Naturwissenschaften aus könne man die Welt nicht verstehen und begreifen. Aufgabe der Biologie sei es, die wirkliche Natur mit den ihr eigentümlichen Erscheinungen zu beschreiben und ordnend zu erfassen.

Die ehrfurchtsvolle Anerkennung der heilenden Kraft der Natur begegnet uns in den Äußerungen der Vertreter der Naturheilkunde und teilweise auch der Schulmedizin immer wieder, es seien daher hier nur die wichtigsten Zitate darüber zusammengefaßt.

„Medicus curat, natura sanat" ist ein alter bekannter Satz im Sinne der Naturheilkunde.

„Nicht ich erkenne oder beherrsche das Leben. Weder mein Messer noch meine Spritze noch irgend ein anderes Heilmittel beherrscht das Leben, sondern es geschieht wie der Urvater der Ärzte schon fand; die Natur ist es, die heilt" schreibt Zabel. (Zabel: Grenzerweiterung der Schulmedizin, S. 21.)

Über biologische Medizin äußert sich Bottenberg: „Eine Grundidee ist aber doch wohl heute der gesamten deutschen Ärzteschaft und allen, die an ihren Fragen interessiert sind, gemeinsam, nämlich, daß mit dem Worte biologische Medizn eine besonders respektvolle Haltung vor dem Walten der Lebens- und Heilkräfte im Organismus verbunden ist." (Bottenberg: Biologische Therapie des praktischen Arztes, S. 13.)

Ferner der gleiche Autor im selben Werke bezüglich der Mängel, die unserer Therapie noch anhaften: „Vertrauen zur Natur, zu ihren Lebens- und Heilkräften in und um uns und zu ihrer durch Kenntnisse und Erfahrung geschulten Anwendung am Krankenbett, das sind unsere Mittel zur Lösung solcher Probleme (S. 12).

Und noch einmal drückt es der gleiche Autor im gleichen Werke an anderer Stelle prägnant aus: „Der biologische Arzt sei sich stets seiner hohen auch moralischen Verantwortung dem Kranken gegenüber bewußt. Er vertraue auf das sinnvolle Walten der natürlichen Heilkräfte im Organismus, verzichte bewußt auf jeden groben spekulativen Eingriff in dieses Kräftespiel und suche den künstlichen Heilverlauf dem natürlichen anzupassen". (Bottenberg: Biologie des praktischen Arztes, S. 58.)

Eine anderer großer Kenner der Naturheilkunde, Lieck, schreibt als Voraussetzung aller biologischen Medizin: „Anerkennung der Zielstrebigkeit alles Lebendigen, Anerkennung der inneren Heilkraft, deren Wege zu beachten, im Notfall behutsam zu bessern, erste und wichtigste Aufgabe des Arztes ist".

„Denn der Arzt muß selbst etwas von der lebendigen Natur in sich tragen, wenn er den kranken und hilflosen Menschen wieder in die

Kraft der Natur einschalten will" schreibt Brauchle. (Grote u. Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 64.)

Über natürliche Heilweise im Rahmen der Gesamtmedizin und über die Naturheilkraft äußern sich auch eine Reihe von Schulmedizinern.

Krehl versteht unter Physis die Eigenschaft oder Fähigkeit des Organismus funktionelle Unordnungen seiner Organe im Falle einer Störung wieder in Ordnung zu bringen.

„Nennt man diese Unordnungen Krankheiten, so vermag also der Körper durch die Kraft seiner Physis sich selbst zu heilen." (Krehl: Über die Naturheilkunde, S. 5.)

„Wenn sie wollen, können sie Physis auch mit Selbststeuerung übersetzen." (M. Müller: Der hippokratische Gedanke in der neuen Medizin, S. 131.)

Grote schreibt über die Naturheilkraft: „Nur die metaphysischen Vorstellungen, die Entelechie des Aristoteles, der Archeus des Parazelsus kommen unserem Bedürfnis nach einer wesenhaften Erfassung ihres Wirkens entgegen. Auch, wenn wir die Heilkraft der Natur als die Neigung oder Fähigkeit des lebenden ganzen ansehen, seine innere Ordnung im Falle einer Störung wieder herzustellen, so ist das doch nur formale Umschreibung. An ihrem Dasein zweifelt kein vernünftiger Arzt." (Grote: Wege zum Verständnis der Naturheilkunde, S. 15.)

Vernünftige Ärzte nun hat es zu allen Zeiten gegeben und daher auch die Anerkennung der Naturheilkraft.

Schon der Vater der Heilkunde, Hippokrates, der etwa um 460 v. Chr. aus dem alten Arztgeschlecht der Asklepiaden stammend auf der Insel Kos geboren wurde, sah die Heilkraft der Natur in der Physis und kannte deren Wirkung dankbar an. „Die Naturen sind die Ärzte der Krankheiten" schreibt er in seinem Buche Epid. VI; 5. (Fundort Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 199.)

Bekannt ist weiter sein Ausspruch: „Die Natur findet von selbst die Bahnen, nicht infolge von Überlegung". (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern.)

Die Achtung von der Physis war bei Hippokrates so groß, daß er sich nicht als deren Meister, sondern als ihr Diener betrachtete.

Als auslösende Krankheitsursachen schuldigte Hippokrates schädliche äußere Einflüsse, Fehler in der Lebensweise, Veränderung der Gesamtverfassung des Organimus, Vererbung an. Durch diese Störungen entstehe eine Drykrasie der Säfte, die die Physis entweder durch das Fieber, das eine Kochung der Säfte darstelle, oder auf dem Wege der Ausscheidung wieder zu beseitgen suche.

Die Therapie des Hippokrates ist daher zunächst abwartend auf die natürlichen Heilvorgänge gerichtet, und je nach Lage des Falles mehr oder weniger eingreifend mit der gleichen Absicht wie die moderne Naturheillehre die natürlichen Heilungsvorgänge zu unterstützen und in richtige Bahnen zu lenken.

Wenn Hipprokrates sagt, daß ein Philosophie liebender Arzt gottähnlich sein, so meint er damit zweifelsohne wiederum nichts anderes als die tiefe Verbundenheit und das Erfülltsein mit der lebendigen Kraft der Natur.

Aristoteles, der in der Physiologie dem kausalen Mechanismus erhebliche Schranken setzt, führt die Funktionen dynamistisch auf die ernährende, empfindende und bewegende Psyche zurück, also gleichfalls auf organische Kräfte (Entelechien). Er betrachtet den Leib als zweckmäßig wirkende Kräfte der als Lebenskraft funktionierenden „Seele", deren Zentralstätte er ins Herz verlegte.

Ein umso größerer Leugner der Naturheilkraft ist der Vermittler der griechischen Heilkunde nach Rom, Asklepiades.

„Natur ist nichts anderes als der Körper und dessen Bewegung." (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 297.)

„Nicht nur, daß die Natur nichts nützt, sie schadet sogar bisweilen." (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 298.)

Die Krankheit sah Asklepiades in der Störung der Atome und die Heilung in gleicher mechanistischer Auffassung in einer Rückkehr zur normalen Atombewegung. Es ist zu beachten, daß seine therapeutischen Methoden gleichwohl durchaus physikalischer Art sind.

Die Methodiker (etwa 80 v. Chr. in Rom) anerkannten zwar die Möglichkeit einer Selbstheilung bei akuten Krankheiten, nicht aber bei chronischen.

Der Römer Cornelius Celsus (25 n. Chr.) will genau wie die heutige Naturheilkunde durch naturgemäße Lebensweise Kräftigung der Gesundheit und Erhöhung der Widerstandskraft erreichen.

Seine Anerkennung der Naturheilkraft kommt deutlich in seinen folgenden Worten zum Ausdruck: „Denn, wenn die Natur nicht unterstützt, so richtet die Heilkunst nichts aus". (Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 15.)

Ein eifriger Verfecher der Naturheilkraft ist weiter im 1. Jahrh. n. Chr. Aretaios von Kapadokien. Für ihn war ebenfalls die Physis der Inbegriff der Kräfte.

Gewisse naturheilkundliche Gedankengänge begegnen uns weiter wieder bei Alexander von Tralles (6. Jahrh. n. Chr.). Er strebte nach genauer Diagnosestellung die Beseitigung der Krankheitsursachen unter Berücksichtigung der natürlichen Heilbestrebungen des Organismus und Förderung der kritischen Ausscheidungen an.

Neben Alexander von Tralles sind es im 6. Jahrh. nach Christus von den byzantinischen Ärzten besonders Palladios und Aetios, die sich anerkennend über die Naturheilkraft aussprechen.

Aus der arabischen Medizin seien Asaac Judäus (10. Jahrh.) und Maimonides (1135—1204), ferner Rhazes genannt.

Interessant ist aus der Schule von Salerno (11.—12. Jahrh.) die Bemerkung von Archimathäus, die exspektative Behandlung des Hippo-

krates unter Umständen aus Gründen der ärztlichen Politik durch eine Scheintherapie zu verschleiern.

Mag. Salernus verfaßte um 1140 ein Kompendium (Coll. Salern. V, 201), worin er ganz im hippokratischen Sinne die Forderung aufstellt, unter Berücksichtigung der therapeutischen Indikationen vorwiegend die Heilkraft der Natur zu unterstützen. „Medicus itaque peritus naturae motus debet imitari in omnibus, natura enim est operatrix, medicus vero minister." (Neuburger: Gesch. d. Medizin, Bd., II, S. 303.)

Neben der Anerkennung der Naturheilkraft kommt eine hohe sittliche Auffassung des Berufes und tiefe Religiosität in den Schriften von Arnaldus de Villianova zum Ausdruck. „Natura, cujus sapientiae non est finis, omnium horum artifex est, medicus vero minister cum bonitate et adjutorio Dei benedicti." (de conservanda sanitate, zit. bei Neuburger: Gesch. d. Medizin, Bd. II, S. 399.)

Vertrauter Umgang mit der Natur und absolute Anerkennung der heilenden Naturkraft als Fundament für das ärztliche Handeln kennzeichnen den großen deutschen Arzt Parazelssus (geb. 1493).

Erforschung der Natur und Erfahrung am Krankenbett machen in seinen Augen den wirklichen Arzt aus. In seinen Schriften kehren gar oft die Worte „Natur, Kraft und Erfahrung" wieder. Parazelsus sah die Tätigkeit der einzelnen Organe durch die Lebenskraft zu einer Ganzheit zusammengefaßt; die Heilung erfolge daher durch gemeinsame Abwehrkraft aller Organe. Die Krankheit selbst war in seinen Augen nicht wie bei Hippokrates in den Säften, sondern in den Kräften des Körpers gelegen. „Aus der Natur kommt die Krankheit und die Heilung." (Brauchle: Naturheilk. in Lebensbildern, S. 33.)

Parazelsus forderte, die Ärzte sollten mehr auf die Naturheilkraft als auf die Instrumente vertrauen.

In der englischen Medizin war es vor allem Thomas Sydenham, der auf die Selbstheilungsvorgänge der Natur aufmerksam machte und darauf hinwies, daß sie es in erster Linie sei, wodurch die Krankheiten geheilt würden.

Wenn auch in der Folgezeit, gestützt auf die zunehmenden physikalischen Erkenntnisse, das medizinische Denken mehr und mehr in die mechanistische Richtung hineingedrängt wird, so treten dennoch immer wieder Männer auf, die das Walten der Naturkraft dankbar anerkennen. Zu ihnen gehört Christian Wilhelm Hufeland. Vertrauen auf die Heilkraft der Natur, auf die Lebenskraft und Selbsthilfe des Organismus prägen ihn zu einem großen Vorläufer der modernen Naturheilkunde. Er verlangt vom Arzt genaues Studium der Geschichte der Medizin, um sich ein Urteil über Wert oder Wertlosigkeit der verschiedenen Richtungen und Methoden bilden zu können. Ohne innere Hilfe der Nature hält Hufeland jeden äußeren Eingriff für zwecklos. Er sieht den Organismus als etwas Ganzes und Zusammenhängendes an, und zwar hingen die einzelnen Teile nach dem Gesetz der Sym-

pathie miteinander zusammen, deren Träger das Nervensystem sei. Inbegriff der Gesundheit ist für ihn die für jeden Menschen individuelle Lebenskraft, zu deren Stärkung er naturgemäße Lebensweise empfiehlt.

Durch die gleichen Gesetze und Kräfte durch die sich eine Krankheit bilde, könne sie auch wieder beseitigt werden.

Einen ähnlichen Standpunkt vertrat Friedrich Hoffmann (gest. 1742), nach dessen Ansicht in den einfachen Lebensgewohnheiten mehr Kraft zur Heilung stecken als in den Medikamenten.

Die beiden „Wasserhähne" Siegmund und Johann Hahn wollten mit ihren Wasseranwendungen genau im Sinne der modernen Naturheillehre und der hippokratischen Forderung der Natur nur den von ihr selbst für richtig erkannten Weg öffnen.

Vertrauen auf die Heilkraft der Natur kennzeichnen weiter einen anderen durch seine Wasserkuren sehr verdienstvollen Mann um die Naturheilkunde, den Bauern Vinzenz Prießnitz. Von ihm stammt das Wort: „Der Natur folgen und nichts erzwingen" (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern, S. 102). Weiter kommt sein Glaube an die Selbstheilung der Natur zum Ausdruck, wenn er sagt: „Man muß den Körper stärken, aber nicht schwächen! Wenn der Körper genügend gekräftigt ist, so duldet er keine schädlichen Stoffe, er stößt sie aus. Man muß den Körper nur vollständig reinigen von Hitze und Unrat, und ihn stärken, dann hört die Krankheit von selbst auf". (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern, S. 100).

Für eine naturnahe Lebensweise tritt mit besonderem Nachdruck Rauße ein (1805—1848). Er hält zur Erhaltung der Gesundheit wie zur Heilung von Krankheiten den gesunden Instinkt für den wichtigsten Wegweiser. Er bezeichnet die Lebens- oder Reaktionskraft als diejenige Kraft, durch welche der Organismus die Fähigkeit erhalte, allen Angriffen des Lebens standzuhalten. Rauße sucht die Selbstheilungsbestrebungen der Natur zu unterstützen und steht dabei auf dem Standpunkt, daß man den ganzen Organismus beeinflussen müsse.

Schroth, der die Krankheit in einer Säfteverderbnis, hervorgerufen durch falsche Ernährung sieht oder hervorgerufen durch schädliche Arzneien, lehrt ebenfalls, die natürliche Heilkraft im Körper höchstens anzuregen, niemals aber zu vergewaltigen. Durch seine Hunger- und Trockenkuren will Schroth den Körper zur Reinigung seiner Blut- und Säftemischung anregen.

Es ließe sich hier noch eine ganze Reihe der nun folgenden Vertreter der Naturheilkunde, die ihre Therapie auf das Vertrauen zur heilenden Naturkraft bauten, anführen, doch gehören diese Männer ja streng genommen nicht mehr der Geschichte an, sondern sind unmittelbare Vorläufer beziehungsweise schon direkte Vertreter der modernen naturheilkundlichen Richtung.

b) Naturheilkraft und Zweckgedanke.

Der zweite Fundamentalgedanke neben der Anerkennung der heilenden Kraft der Natur ist die Zielstrebigkeit alles Lebendigen, das zweckmäßige Wirken der Naturheilkraft.

Aus diesem Grunde erblickt die Naturheilkunde in den Krankheitssymptomen zweckmäßige Reaktionserscheinungen des lebenden Organismus in seiner Ganzheit, welche zumeist eine Beseitigung der krankmachenden Ursache und Wiederherstellung der Gesundheit anzeigen.

So hält sie z. B. das Fieber für eine zweckmäßige Abwehrreaktion des Organismus, das man daher, wenigstens anfänglich, unterstützen müsse anstatt es mit Antipyretika wie häufig in der Schulmedizin zu bekämpfen. So habe auch der Husten, teleologisch betrachtet, die Aufgabe, den Schleim aus den Bronchien zu werfen und Erbrechen, Schlaflosigkeit usw. hätten vielleicht ähnlich einen heilenden Sinn.

„Dem biologischen Arzt und Forscher sind die Krankheitszeichen vielfach Anzeichen des Heilvorganges. In diesem Falle deuten sie den Heilweg an, den der Organismus in höherer und uns oft noch unverständlicher Weise gehen will. Seine Maßnahmen dürfen grundsätzlich nicht gestört, sondern dürfen höchstens abgeschwächt, also gesteuert werden." (Bottenberg: Biologie des praktischen Arztes, S. 49.)

In der Unterscheidung zwischen Krankheit und Leiden stellt die Naturheilkunde den Zweckgedanken ganz besonders in den Vordergrund.

„Wir verstehen unter Krankheit die Summe der Abwehrtätigkeit im lebenden Organismus, um das von innen oder außen gestörte Gleichgewicht und Gleichmaß wiederherzustellen. Die Krankheit ist eine Brücke ins Leben zurück, eine Schranke vor dem Tode." (Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 133.)

Als hauptsächlichste Äußerungen der Krankheit werden Fieber, Entzündung, gesteigerte Ausscheidung usw. angesehen.

„Unter einem Leiden versteht man die Summe der Narben, der Verwachsungen, der Mangelzustände, der Ausfallserscheinungen, Geschwulstbildungen, der Entartungen, Verbildungen, Verlagerungen, Vergiftungen, Unterfunktionen, Ablagerungen im lebenden Organismus, denen gegenüber eine natürliche Selbsthilfe zunächst versagt hat." (Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 137.)

An anderer Stelle drückt es Brauchle noch prägnanter aus, wenn er sagt: „Krankheit ist abwehrende Leistung, Leiden dagegen gefahrdrohende Schwäche" (Grote und Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 18.)

Da indessen nicht alle Krankheitserscheinungen als zweckmäßige Reaktionserscheinungen des Gesamtorganismus aufgefaßt werden können, und ein Krankheitssymptom, das bei dem einen Menschen noch zweckmäßig erscheinen mag, bei der Konstitution des anderen bereits

ein Versagen der Abwehrkraft bedeuten kann, so äußert sich Eichholtz über den Zweckgedanken der Naturheilkunde: „Diese Unterscheidung in zweckmäßige und unzweckmäßige Symptome der heilenden Naturkraft bildet demnach die spekulative Voraussetzung der Naturheillehre.“ (Eichholtz: Der biologische Gedanke in der naturwissenschaftlichen Medizin, S. 7.)

Grote weist darauf hin, daß von der Schulmedizin längst gewisse Vorgänge in der Pathologie als Selbstheilungsbestrebungen gedeutet worden seien, und daß die Lehre der funktionellen Kompensationsstörungen und die Schaffung des Regulationsbegriffes im selben Sinne verlaufen würden. Da der Zweckgedanke längst auch in die wissenschaftliche Literatur eingedrungen sei, ohne deren sachlichen Charakter zu stören, so sei die Naturheilkunde durch ihre überwiegende Anwendung des Zweckgedankens nicht berechtigt, eine weltanschauliche Unterscheidung gegenüber der Schulmedizin zu beanspruchen. Ebensowenig läßt Grote die Anwendung des Zweckgedankens als grundsätzlichen Einwand gegenüber einer Verständigung der beiden Heilrichtungen gelten. Gleicherweise macht Krehl darauf aufmerksam, daß die Schulmedizin in ihren Auffassungsformen nicht beschränkt sei, und daß auch sie nach den Grundsätzen der Naturwissenschaft die Krankheiten und ihre Zeichen als Naturerscheinungen zu betrachten suche und also zu behandeln auf welchem Wege es immer möglich sei. Viele große Ärzte hätten die Heilung der Natur und zwar der hippokratischen Physis überlassen oder diese zu unterstützen und ihr nachzueifern versucht.

In der Geschichte der Medizin gebührt wiederum der erste Rang Hippokrates, der bereits genau wie die heutige moderne Naturheilkunde die Krankheitserscheinungen als zweckmäßige Äußerungen des Organismus in seiner Ganzheit auf die krankmachenden Reize ansah. Hippokrates unterschied zwischen ponos und pathos und das kommt genau den Begriffen „Krankheit“ und „Leiden“ der heutigen modernen Naturheilkunde gleich. Ebenso waren für Hippokrates viele klinischen Symptome, wie z. B. vor allem auch das Fieber, weiter nichts als Vorgänge, welche die Heilung anbahnten.

Diokles, in der nachhippokratischen Periode der Dogmatiker, suchte nach dem Kausalzusammenhang der Symptome, um den Krankheitssitz zu erforschen. So sah er das Fieber nur als Folgeerscheinung anderer Krankheitsvorgänge wie Wunden, Entzündungen usw. n.

Aristoteles, wie bereits erwähnt, betrachtete den Leib als zweckmäßig im Sinne der als Lebenskraft funktionierenden Seele wirkend.

Erasistratos, ein Vertreter der exakten Richtung, leugnet zwar jede spezifische Kraft der Organe, er kannte aber das Zweckwirken der Natur an. (Physis techniké).

Der konsequenteste Verfechter der mechanistischen Anschauungs-

weise in der alten Medizin, Asklepius, leugnete selbstverständlich jegliches zweckmäßige Walten der vitalen Kräfte.

Bemerkenswert ist, daß Ruphos von Ephesus (wohl im 2. Jahrh. n. Chr.) das Fieber für ein großes Heilmittel hielt, und wünschte es künstlich erzeugen zu können, wobei er berichtet, daß manche afrikanischen Völker zu diesem Zwecke Bocksharn verwendeten.

Der größte Arzt im Altertum nach Hippokrates, Galen, maß zwar dem „logos" ein dem echten Hippokratismus widersprechendes Maß von Bedeutung bei, indem er aus der Kenntnis der Krankheit und die Wirksamkeit der Heilmittel auf dem Wege der Deduktion zur Therapie gelangte, und diese streng kausal auf exakt naturwissenschaftlicher Basis anstrebte, er kannte aber dennoch das zweckmäßige Walten der Natur an. Träger des Lebens war für ihn das Pneuma.

Über die Zweckmäßigkeit der Naturheilkraft schreibt weiter der byzantinische Arzt Palladios: „Die im Innern befindliche versorgende Natur, die für den Körper besorgt ist wie ein guter Arzt, ersinnt das Fieber, um die bedrängenden und quälenden Schädlichkeiten zu entzünden und aufzuzehren". (Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 156.)

Der große deutsche Arzt Parazelsus (1493—1541) sah die Organe und Organsysteme von der Gesundheit zweckmäßig und zielgerecht zusammengefaßt. Er suchte aus der Fülle der Krankheitssymptome das Einheitliche und Zusammenhängende herauszufinden. Allein die Vereinigung aller inneren Abwehrkräfte vermöge die Heilung herbeizuführen.

Thomas Sydenham, der „englische Hippokrates", war gleicherweise vom Zweckwirken der Naturheilkraft überzeugt, wenn er als wichtigstes natürliches Heilmittel das Fieber ansah, sowie die kritischen Ausscheidungen und Ausleitungen durch die Haut usw.

Nicht minder erkannte Ernst Stahl (geb. 1660) die Bedeutung der natürlichen Heilvorgänge, sowie deren zweckmäßiges Wirken, das sich in Fieber, Entzündung usw. äußere. Stahl unterscheidet auch bereits unzweckmäßige und vernunftwidrige Krankheitssymptome.

Boerhave (gest. 1738), der gleichfalls großes Vertrauen zur Selbsthilfe des Körpers besaß, hielt ebenfalls das Fieber für ein natürliches Heilbestreben des Organismus.

Sogar in die Volksmedizin scheint die Überzeugung von der Zweckmäßigkeit und der Zielstrebigkeit der Naturheilkraft übergegangen zu sein, denn aus einem alten Hausbüchlein von 1792 entnehme ich folgende Stelle:

„Was die Natur abtreiben will
Verhalt es nicht, es hat seyn Ziel.
So wirst du bleiben frisch und gsund
Erleben auch viel Jahr und Stund."

(Hausbüchlein, Augsburg 1792, S. 132.)

Eine deutliche Anerkennung der Zweckmäßigkeit des Krankheitsgeschehens begegnet uns ebenfalls wieder bei Rauße (geb. 1805).

Rauße sieht die Krankheitszeichen als Ausdruck der Abwehrtätigkeit des Organismus an. Die Krankheitsstoffe würden in Form von Krisen ausgeschieden, und wo Krisen nicht auftreten würden, da seien entweder keine Krankheitsstoffe vorhanden, oder die Reaktionskraft des Körpers sei zu schwach. Rauße unterscheidet bereits Krankheiten mit Zeichen der Abwehr und Krankheiten mit Zeichen ohne Abwehr des Organismus.

Naturheilkraft und Krisen in der Medizin.

Überall dort, wo die Anerkennung des Vorhandenseins und des zielstrebigen Wirkens der Naturheilkraft zugunsten einer mechanistischen Krankheitsauffassung in den Hintergrund gedrängt wurde, da entstand eine Unsicherheit in der Medizin, eine Krise.

Heute hat sich nach der Anschauung von Hermann Liek der Arzt vom Mediziner getrennt, der Praktiker der Heilkunde vom Theoretiker und Forscher. Wo aber beider Wege nicht mehr miteinander gingen, da gehe der Blick aufs Ganze verloren.

Als Ursache der heutigen Krise der Medizin sieht daher Kötschau das im Grunde der Biologie wie der Schulmedizin wesensfremde mechanistische Denken an. Vor Galilei habe man die Welt als einen universal gegliederten Kosmos von Zuständen verstanden und dementsprechend habe die damalige Naturwissenschaft in einer universalen Morphologie aller Qualitäten der Welt bestanden. Mit Galilei sei alle qualitativ morphologische Statik in universelle Dynamik verwandelt worden und so seien schließlich die mathematische und die mathematisierte Naturwissenschaft entstanden. Die erste Reaktion auf diese Mechanisierung sei dann auf biologischem Gebiete der Vitalismus, der eine Renaissance der aristotelischen Biologie darstelle, und auf dem Gebiete der Medizin die Rückkehr zu Hippokrates gewesen.

„Die Hinwendung zu Hippokrates ist eine Erscheinung, die keineswegs unserer Zeit allein eigentümlich ist, sie hat sich im Verlauf der Geschichte wiederholt gezeigt, immer dann, wenn so etwas wie eine Krise der Medizin bestand. Als man z. B. am Ausgang des Mittelalters am Galenismus irre wurde, zeigte sich zum ersten Male die befreiende Kraft des hippokratischen Gedankens. ... In der Barockzeit tritt eine mechanistische Biologenschule auf, die Jatrophysiker; als Ärzte sind diese Männer Hippokratiker. ... Das berühmteste Beispiel hippokratischer Wiedergeburt ist das Auftreten Sydenhams, des englischen Hippokrates, ... der im damaligen theoretischen Chaos bewußt die hippokratische Haltung anstrebte. Das 18. und 19. Jahrhundert, Boerhave, die Wiener, die Schule von Montpellier und später die physiologische Richtung der französischen Medizin haben gleichfalls den Koer nicht

ganz aus den Augen verloren." (Martin Müller: Der hippokratische Gedanke in der neuen Medizin, S. 130.)

Um aus der heutigen Krise der Krise wieder herauszukommen, hält Kötschau den Aufbau einer biologischen Medizin für notwendig.

2. *Die Abhängigkeit des Krankheitsgeschehens von Umwelt und Naturlage.*

Als weiteren Hauptpunkt der modernen Naturheillehre haben wir erwähnt, daß sie der Abhängigkeit des Krankheitsgeschehens von Umwelt und Naturlage große Bedeutung beimißt.

Das tat wiederum bereits Hippokrates. Hippokrates hat eine eigene Schrift „Von Luft, Wasser und Land" verfaßt.

Er machte auf die Bedeutung von Klima, Jahreszeit, Witterung, Wohnort, auf Wärme, Kälte, Sonnenhitze, Schatten, Winde, ungesunde Wasserverhältnisse für das Zustandekommen von Krankheiten aufmerksam, ferner auf Lebensalter, Lebensweise, Kleidung usw. Er berücksichtigte also die hydrographischen und geologischen Verhältnisse des Landes gleichermaßen wie seinen Kulturzustand.

Martin Müller nennt ihnen einen „ärztlichen Wanderer", der Land und Leute kennen lernen wollte, um die Menschen in seiner Abhängigkeit von der großen Natur verstehen zu können.

„Wenn der Arzt in eine ihm unbekannte Stadt kommt, so soll er sorgfältig auf ihre Lage gegen die Winde, gegen die Sonne achten ... und man muß die Witterungsverhältnisse erkunden" sagt Hippokrates. Das sind Forderungen wie sie ähnlich auch von der modernen Naturheillehre gestellt werden.

„Man fragt heute wieder nach dem Zusammenhang zwischen Krankheit und Wetetr, nach der geographischen Grundlage des Krankheitsvorkommens und der Seuchenzüge, das ist hippokratisch. Die Hippokratiker erkannten etwas von dem, was wir Geomedizin nennen" (Diepgen).

In unserer Zeit hat über die Umweltverhältnisse für das Zustandekommen von Krankheiten besonders Rudder Untersuchungen angestellt und Beobachtungen gesammelt.

„Umweltfaktoren wirken in entscheidender Weise auf die belebte Natur; die idiotypisch gegebenen Reaktionsmöglichkeiten eines Organismus werden durch die Umwelt zum Phänotypus geprägt." (de Rudder: Grundriß einer Meteorobiologie des Menschen, S. 1.)

Wetervorgänge disponieren nach de Rudder nicht etwa für bestimmte Krankheiten, sondern sie greifen allgemein in die Reaktionsweise des Gesamtorganismus ein, und wenn sich dort Krankheitsvorgänge abspielten, dann würden sie diese modifizieren und so einen sich bereits im prämorbiden Zustand befindlichen Körper in die Krankheit stürzen. Ein solcher Zusammenhang der Wetterfronten mit der

Auslösung von Krankheiten konnte z. B. bei den croupösen Pneumonien beobachtet werden, die hauptsächlich 3—5 Tage nach Einbrüchen von Kaltluftmassen auftreten. Weiter wurden eine Frontenauslösbarkeit bei der Hämoptoe, beim Asthma, bei der Diphtherie, der Grippe usw. festgestellt.

„Der Luftkörperwechsel oder noch allgemeiner gesprochen der Durchzug einer atmosphärischen Unstetigkeitsschicht ist das Entscheidende, gleichgültig, ob die ankommenden Luftmassen eine Abkühlung, eine Erwärmung, oder ein Gleichbleiben der Temperatur bringen." (de Rudder: Grundriß einer Meteorobiologie des Menschen, S. 52.)

Als Folge des Föhns, der im Alpengebiet hauptsächlich als Saugföhn vorkommt, werden Unlustgefühl, gesteigerte Reizbarkeit, Verschlechterung von Krankheitszuständen und sogar Todesfälle beschrieben.

Frontendurchzug hat nach de Rudder Änderungen im Kreislaufsystem und Tonusänderungen im vegetativen Nervensystem zur Folge. Den wirksamen atmosphärischen Faktor dieser Erscheinungen, den biotropen Faktor, sucht man in elektrischen Vorgängen der Atmosphäre, besonders in Änderungen des atmosphärischen Ionenmileus.

Auf den Zusammenhang von Umwelt und Krankheit weist besonders auch Eicholtz hin. Er führt den Bericht über junge Männer an, die Bandwurmträger waren, die sich aber unter den biologischen Lebensbedingungen ihrer Heimat am Kurischen Haff wohlgefühlt hätten, und die erst an perniziöser Anämie erkrankten, als man sie zur Marine einzog.

„In den gegenseitigen Beziehungen von Organismus und Umwelt, von Struktur und Funktion sehen wir Anpassungsvorgänge, durch die das Leben als Ganzes aufrecht erhalten werden soll. Überall, wo wir diese koordinierende Selbsterhaltung erblicken, treiben wir exakteste Biologie." „Die Harmonie der Urgewalten ist letzten Endes auch ein Teil unseres eigenen Ichs. Ohne sie würde das bunte und frohbewegte Heer der Erscheinungen, die wir zur Zeit dem Leben zurechnen, augenblicklich verlöschen." (Eicholtz: Der biologische Gedanke in der naturwissenschaftlichen Medizin, S. 27 u. S. 26.)

Eine Dienstbarmachung der innigen Verflechtung von Umwelt und Organismus sieht Eicholtz neben geeigneter Ernährung vor allem in der Klimawirkung.

Die Klimatotherapie wird ja von der Schulmedizin wie von der Naturheilkunde längst mit den besten Erfolgen beschritten. Ich verweise nur auf die Anlage von Lungensanatorien in klimatisch günstigen Gebirgsgegenden, auf den wohltuenden Einfluß, den das Klima auf die Asthmatiker z. B. in unserem bayerischen Kurort Reichenhall besitzt, oder auf die guten Heilerfolge, die für Hypertoniker, Arteriosklerotiker usw. in den Bädern, Wieße, Tölz, Heilbrunn erzielt werden, die ihren

Grund sicherlich nicht allein in den dargereichten Bädern und Trinkkuren besitzen, sondern die einen mächtig wirkenden Mitfaktor im Klima haben. Das gleiche gilt für die Wasserapplikationen in Bad Wörishofen, das sich ebenfalls durch seine klimatisch günstige Lage auszeichnet.

Sogar die Klimatotherapie wurde zum Teil bereits in der alten Medizin betrieben. Mancher Asklepiostempel im alten Griechenland verdankte wohl auch dem Umstand seinen guten Ruf, daß er in klimatischer wie hygienischer Hinsicht den Charakter eines Luftkurortes besaß.

Bewußt wurde die Klimatotherapie von Thessalos von Tralleis, einem Zeitgenossen Neros angewandt.

Klimaveränderungen empfahl der römische Encyklopädist Celsus (30 n. Chr.) bei Hämoptoe.

Als bestes Heilmittel bei Phthise sah Galen Luftveränderung, Land- und Seereisen, oder noch besser Gebirgsaufenthalt in trockenen, hochgelegenen Orten Ägyptens und Lybiens an.

In der römischen Kaiserzeit schickte man Kranke zu Sonnenkuren in klimatisch günstige Orte.

Alexander von Tralleis (6. Jahrh. n. Chr.) schlägt Luftveränderungen und Seereise bei der Phthise wie beim Hydrops vor.

Ortsveränderungen mit gemäßigtem Klima und feuchter Luft empfiehlt der arabische Arzt Avicenna (1000 n. Chr.) bei einer besonderen Art der Manie.

In der Folgezeit scheint die Klimatotherapie aber wieder mehr und mehr in Vergessenheit geraten zu sein, bis sie erst in neuerer Zeit wieder bewußt und erfolgreich aufgegriffen wurde.

3. Die unmittelbare Krankenbeobachtung und der Ganzheitsbegriff.

Allergrößten Wert legt die moderne Naturheillehre auf die unmittelbare Krankenbeobachtung und auf die therapeutische Ganzheitsbeeinflussung des Menschen.

Die Naturheilkunde stellt immer den ganzen Menschen in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung. Nicht der Name einer Krankheit, sondern die Verfassung und Reaktionsweise der zu behandelnden Person sind für sie ausschlaggebend. Sie sucht weder nach Kausalzusammenhängen noch nach kausaler Therapie.

„Das biologische Denken trachtet nicht nach der Erforschung der Kausalzusammenhänge, da solches bei der Kompliziertheit biologischen Geschehens ein unmögliches Beginnen darstellt, sondern es sucht die Bedingungen zu ergründen und für die Therapie nutzbar zu machen, unter denen krankhafte Ereignisse im Körpergeschehen zustande kommen. (Bottenberg: Biologische Therapie des praktischen Arztes, S. 49.)

Die Naturheilkunde fordert, daß man jedes Heilen erst in den Grundtatsachen seiner Wirkung erkennen solle und daß eine gesicherte Therapie hierfür erst in zweiter Linie zu kommen habe, während das ideale Streben nach richtiger Diagnose und dementsprechend richtiger Therapie gerichtet ist. Dem kausalen Gedanken der Schulmedizin setzt also die Naturheilkunde den finalen entgegen. Grote rechtfertigt die genaue medizinische Diagnosestellung damit, daß es Krankheiten, wie z. B. das diabetische Koma, die Appendicitis usw. gebe, wo die Entscheidung ob Tod oder Leben innerhalb kurzer Zeit fallen könne und diese Zuspitzung auf den Moment sei es, was die Frage nach Indikation und Diagnose so brennend mache, denn man dürfe hier nicht mit einer allgemein gerichteten Therapie die Indikation zu einer wirksam gerichteten Therapie versäumen.

Die Ablehnung der Differentialdiagnose von Seiten der Naturheilkunde bezeichnet daher Grote als eine der intellektuellen Unbehaglichkeiten, an denen man nicht vorbeikomme.

Die Naturheilkunde nun steht auf dem Standpunkt, daß die Kunst des Heilens von den Naturwissenschaften weitgehendst unabhängig sei. Wenn die zukünftige Medizin das Vertrauen im Volke wieder zurückerlangen wolle, dann müsse der Arzt sich mit dem Heilen in erster Linie und mit dem Forschen in zweiter Linie befassen.

Wenn der Arzt heute vielfach das biologische Vertrauen verloren hat, so schuldigt die Naturheilkunde hierfür vielfach die experimentell mathematisierende Richtung der Laboratoriumsmedizin an. „Es scheint mir so, als ob wir heute durch unsere Erziehung verführt würden Wissenschaftlichkeit gleichzusetzen dem Grad, mit dem wir Mathematik, Physik und Chemie in unseren Arbeiten benützen. Die einfache hippokratische Beobachtung am Krankenbett ist nebensächlich, unterwertig geworden. Die vielen Spiegeln im Blut, die ph Messungen, die Apparate und Kölbchen sind wesentlich wichtiger.“ (Zabel: Grenzerweiterung der Schulmedizin, S. 42.)

Die Naturheilkunde legt also ihr Hauptmerk auf die kranke Person, nicht auf das kranke Organ, das sei nochmals hervorgehoben.

„Das Anwendungsgebiet der naturheilerischen Eingriffe hängt nicht vom Namen der Krankheit ab, sondern der ganzen Verfassung und Reaktionsweise der zu behandelnden Person.“ (Grote und Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 62.)

Durch genaue Anamnese will sich die biologische Diagnose auch Aufschluß über die scheinbar gesunden Tage des Patienten verschaffen, um so ein Bild vom Daseinsrythmus zu gewinnen, und es dann in Beziehung zu setzen zu dem zur Erscheinung des Patienten gedachten Lebensbild. So interessieren auch Witterungseinflüsse, die Funktionen der Haut, Erforschung der gesamten Organfunktionen. In den Augen Kötschaus ist daher die biologische Diagnose nicht nur eine lokalistische sondern eine korrelativ-dynamische, eine Reaktionsdiagnose.

Die Vernachlässigung der Krankenbeobachtung kann man indessen der Schulmedizin nicht ganz mit Recht zum Vorwurf machen, denn sie hat schon längst erkannt, daß Gesundheit und Krankheit weitgehend mit der Konstitution eines Menschen zusammenhängen. Aus dieser Erkenntnis heraus will Grote als Maßstab der Gesundheit den Leistungsbegriff einführen. Danach ist ein Mensch gesund, wenn er den idealen Anforderungen, die man gemäß seiner Konstitution an ihn stellen kann, entspricht. Da der Leistungsbegriff vom Subjekt abhängig sei, sei auch Gesundheit weitgehendst subjektiv gefärbt.

Eine Konstitution prägt sich nach Grote nicht nur im Habitus, sondern auch in den Säften, in den Regulationen, im intermediären Stoffwechsel und schließlich auch in der Seele aus.

Grote sieht darin einen wesentlichen Unterschied zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, daß letztere vielfach den endogenen Faktor, die Vererbung, die Konstitution als Genotypus stark vernachlässige gegenüber äußeren Einflüssen und sehr wesentlich zurückdränge gegenüber krankmachenden Wirkungen, die Bircher-Benner und seine Anhänger in der von ihnen sogenannten Mißernährung sähen, während die Wissenschaft sich schon längst von der Organpathologie zur Konstitutionspathologie gewandt habe.

Brauchle betont, daß dahin auch die Sehnsucht der Volksmedizin gehe, denn sie strebe in jedem Falle auf die Anerkennung einer Gesamtstörung der Krankheit und die Notwendigkeit einer Ganzheitsbeeinflussung von Körper und Seele. Durch entsprechende Lebensdiätetik glaubt die Naturheilkunde sogar die Konstitution einmal soweit umformen zu können, daß Operationen später nicht mehr nötig sein würden.

Gleicherweise wie dem Kranken wendet die Naturheilkunde ihre Aufmerksamkeit auch dem Gesunden zu, denn sie steht auf dem Standpunkt, daß Vorbeugen besser als Heilen sei.

„In der mangelhaften Vorbeugung liegt eine Schwäche der schulgerechten Medizin, im unentwegten Predigen der Vorbeugung eine Stärke der Naturheilkunde.“ (Grote und Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 29.)

In ihren therapeutischen Bemühungen strebt die Naturheilkunde immer nach einer Gesamtbehandlung der erkrankten Person und ihre Maßnahmen sind daher vorwiegend allgemeiner Natur.

‚Die Naturheilkunde sucht in jedem Falle die Leistung des Gesamtorganismus zu steigern, gleichgültig, wie man die örtliche Störung benennen mag. Die Naturheilkunde ist Fachgebiet der Allgemeinbehandlung. (Grote u. Brauchle: Gespräche über Schulmedizin und Naturheilkunde, S. 13.)

„Die Allgemeinbehandlung ist also erste und wichtigste Forderung biologischen Handelns.“ (Bottenberg: Biologie d. prakt. Arztes, S. 55.)

Die Naturheilkunde fordert vom Arzt, daß er wieder mehr behandeln solle, wobei sie besonders die Anwendung physikalisch-diätetischer Methoden im Auge hat. Durch die medikamentöse und vielfach noch lokalistisch gerichtete Therapie der Schulmedizin würde die Allgemeinbehandlung zu sehr vernachlässigt und so würden die nervösen und sonstigen Fernwirkungen der Haut, die entgiftende und die Abwehrtätigkeit erhöhende Wirkung einer bestimmten Nahrungsreform oder der Luft, des Lichtes usw. unausgenützt bleiben.

Die verfeinerte hochentwickelte Technik verpflichtet uns nach der Anschauung Bottenbergs auch zu einer umfassenderen biologischen Therapie.

Zabel verlangt vom Arzt weiter den Selbstversuch einer allgemeinen Lebensdiätetik.

„Nur jener Arzt kann Führer sein, der selber um Lebensdiätetik sich bemüht. Hier tritt die Sittlichkeit in die Arbeit des Arztes. Seine Sittlichkeit heißt Streben und Bereitschaft zur Gesundheit am eigenen Leibe. Wenn er die nicht aufbringt, soll er nicht Arzt werden." (Zabel: Grenzerweiterung der Schulmedizin, S. 45.)

Es nimmt uns nicht wunder, wenn es in der Geschichte der Medizin wiederum Hippokrates ist, der als erster die Bedeutung der Beobachtung am Krankenbett und die Notwendigkeit einer Ganzheitsbeeinflussung erkannte.

Hielt die Schule von Knidos die Heilkunde für wissenschaftlich erfaßbar und lehrbar und war ihre Krankheitsauffassung lokalpathologisch, suchte die sizilianische Ärzteschaft durch Naturforschung und Spekulation die ärztliche Kunst in eine Wissenschaft zu verwandeln, so bedeutete der Schule von Kos das Schicksal der erkrankten Persönlichkeit mehr. Und dieser Schule gehörte Hippokrates an. Nicht der Sitz der Krankheit, sondern der Gesamtzustand der Persönlichkeit war für sie ausschlaggebend.

Hipprokrates schenkte größte Aufmerksamkeit der Natur des Kranken und der Lage des einzelnen Falles. Diagnostik und Prognostik hielt er für lehrbar, nicht aber die Fähigkeit, den Kranken zum Gesundwerden hinzuführen, da dieses Ausdruck der ärztlichen Kunst sei und also angeboren sein müsse. Hippokrates verlangt genaue Beobachtung am Krankenbett und gewissenhafte Krankenbehandlung. Über allem steht ihm das Wohl des Kranken. „Denn wo die Liebe zum Menschen ist, da ist auch die Liebe zur Kunst vorhanden" schreibt er. (Vgl. Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 190.)

In der „ärztliche Werkstätte" fordert Hippokrates vom Arzt, daß er zunächst beobachten solle, welche Erscheinungen vorhanden sind, die ein Abweichen vom gesunden Zustand anzeigen, er soll also erst das Ähnliche vom Unähnlichen zu unterscheiden suchen.

Über die Analyse dürfe man die Synthese und das Ganze nicht vergessen. In seiner Diät in akuten und kranken Tagen schreibt er: „Mir

aber scheint es angemessen, den Blick aufs Ganze zu richten". (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 196.)

Nicht so sehr die exakte Begründung sondern die Kunst zu individualisieren war für Hippokrates das Wesen der Heilkunde. In der alten Medizin heißt es: „Man muß ein bestimmtes Maß zu erlangen suchen; ein Maß aber, sei es ein Gewicht oder eine Zahl, die als Richtschnur dienen kann, wirst Du nicht finden, keine andere als die körperliche Empfindung. (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 197.)

In der alten Medizin schreibt er weiter: „Ich bin überzeugt, daß man durch nichts anderes zu wahren Erkenntnis gelangen kann, als durch die ärztliche Kunst". (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 198.)

Diokles vertrat gleichfalls den Standpunkt, daß ein örtliches Leiden ohne Berücksichtigung des Gesamtzustandes nicht zu heilen sei.

Herophilos aus Chalkedon, ein Schüler von Praxagoras und Chrysippos erstrebte eine Ergänzung der klinischen Erfahrung durch exakte Methodik. Die Grundsätze des Hippokrates suchte er aufs strengste zu verwirklichen. Sinneswahrnehmung und Erfahrung setzte er über theoretische Spekulationen.

Die Empiriker leugneten eine wissenschaftliche Begründung der Medizin und beschränkten sich auf Krankenbeobachtung und Krankenheilung wobei letztere auf die Erfahrung am Krankenbett basierte. Ihre Therapie war aber nicht im hippokratischen Sinne individualisierend, sondern schablonenhaft.

Der erste, der den Zusammenhang von Konstitution, Temperament und Krankheitsdisposition deutlich erkannte und aussprach, war Galen (130 n. Chr.). Ohne organische Läsion gab es in seinen Augen keine Funktionsstörung. Er hatte eine genaue Indikationsstellung, die sich nach der Individualität des Patienten richtete. Er äußerte sich hierüber: „Man muß auf die Natur des Kranken achten, denn für jeden Menschen besteht eine besondere Therapie." (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. II, S. 394).

Interessant ist, daß Alexander von Tralles in seiner Therapie bereits den Heilinstinkt des Kranken berücksichtigte, eine Forderung, die gerade von der modernen Naturheillehre auch immer wieder erhoben wird.

Strenge Individualisierung in echt hippokratischem Sinne strebte der bedeutsame byzantinische Arzt Aktuarios (14. Jahrh. n. Chr.) an, wenngleich er in seiner Therapie sonst im wesentlichen Galenist war.

Durch einen scharfen klinischen Blick und ein feines Gefühl für Individualität zeichnete sich weiter Rhazes aus, der in der Theorie zwar Galenist war, in der Praxis aber durch nach hippokratischen Grundsätzen handelte. Ihm galt Krankheitsbeschreibung mehr als theoretische Spekulation. Inwieweit er die Persönlichkeit des Arztes als mit ausschlaggebend für den Erfolg einer Therapie hält, geht aus Folgen-

dem hervor: „Die Wahrheit in der Medizin ist ein Ziel, das nicht erreicht wird, und die Heilart wie sie in den Büchern steht, steht weit unter der praktischen Erfahrung eines geschickten praktischen Arztes.“ (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. II, S. 172.)

Arnaldus de Villanova berücksichtigte in seiner Therapie ebenfalls den allgemeinen Kräftezustand des Patienten, seine Behandlung ist streng individuell und zunächst diätetisch exspektativ. Er berücksichtigt Alter, Temperament, Lebensgewohnheiten usw.

Für den großen deutschen Arzt Parazelsus bilden Erforschung der Natur und Erfahrung am Krankenbett die zwei Hauptfaktoren eines wirklichen Arztes. Seine Krankheitsauffassung stützt sich auf eigene Beobachtungen und Erfahrungen. Er führt seine Schüler zur Erteilung des Unterrichtes ans Krankenbett. Parazelsus kennt die natürlichen Abläufe in gesunden und kranken Tagen genau.

Christian Wilhelm Hufeland weiß gleichfalls um die Bedeutung der direkten Krankenbeobachtung. Arzt und Kranker müssen seiner Ansicht nach in lebendiger Wechselwirkung zueinander stehen. „Die Hauptsache in der Medizin besteht darin, das Urteil über die Krankheit und über das Heilverfahren aus dem Kranken heraus, nicht in den Kranken hinein zu tragen.. (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern, S. 39.)

Die beiden „Wasserhähne“ Siegmund und Johann Hahn richten sich bei ihren Wasserapplikationen ebenfalls streng nach dem Kräftezustand des betreffenden Patienten, treiben also streng individuelle Therapie.

Ebenso sucht Oertel nach einer geregelten Beziehung des Kräftezustandes und der augenblicklichen Reaktionsfähigkeit des Patienten zu hydrotherapeutischen Maßnahmen.

Von Prießnitz sagt man, daß er mit Kennerblick die Natur des Übels erfaßt habe und mit Sicherheit den richtigen Gang der Kurart ermittelte. Er besah sich den Kranken genau und richtet danach seine Therapie. Rauße sagt von ihm, daß er wie ein großer Künstler von inneren Eingebungen geleitet worden sei.

Prießnitz berücksichtigte die Individualität des einzelnen Falles sehr wohl, denn er sagte einmal: „Was ich verordne, hängt von der Individualität des Kranken ab.“ (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern, S. 102.)

„Wir haben nicht die Krankheit zu behandeln, sondern den Kranken.“ (Brauchle: Naturheilkunde in Lebesnbildern, S. 102.)

Der Nachfolger von Prießnitz Josef Schindler zeichnete sich gleichfalls durch ausgebildete Beobachtung am Krankenbett aus. Er paßte seine Diät und Wasserkuren genau der Eigenart des einzelnen Kranken an.

Rauße verweist mit Nachdruck, daß zur Erhaltung der Gesundheit wie zur Heilung von Krankheiten der gesunde Instinkt der richtige Wegweiser sei. Er sucht die Naturheilbestrebungen zu unterstützen,

und betont dabei, daß man den ganzen Organismus beeinflussen müsse. Desgleichen lehrt Rikli in seiner Therapie die Beeinflussung des ganzen Menschen, nicht die einseitige Anwendung irgend einer Methode, sondern einen vernunftgemäßen Wechsel. Ferner erstrebt er eine individuelle und instinktgemäße Krankenbehandlung.

4. Die therapeutische Verwendung der natürlichen Reize.

In der Therapie der Naturheilkunde steht die Anwendung der sogenannten entwicklungsgeschichtlich wirksamen Lebensreize wie Licht, Luft, Sonne usw. Wärme und Kälte etc., Ernährung, Bewegung usw. an erster Stelle. Unter ihren Einflüssen würden Gesundheit und Krankheit stehen und durch sie könne man die krankhaft veränderten Funktionen wieder zur Norm zurückführen.

Diese Lebensreize hätten im Lauf der Zeiten die Lebensfunktionen zu Abwehr und Aneignung ausgebildet. Jede Funktion des Lebens könne durch planmäßie Übung gestärkt werden; ein abgehärteter Körper aber vermöge eine Gleichgewichtsstörung viel leichter auszugleichen als ein verweichlichter. Planmäßige Übung der Lebensreize fördere also die Gesundheit.

Von einer medikamentösen Behandlung macht die Naturheilkunde nur ungern Gebrauch. Nach ihrer Ansicht haben die Medikamente eine regulierende, ausgleichende, oder reizende, aber keine heilende Wirkung. Wo die natürlichen Lebensreize versagten, seien auch die Medikamente aussichtslos. Ein biologisch wirksames Medikament müsse die Eigenschaft eines angepaßten Reizes haben und es müsse im reagierenden Organ eine chemische Affinität zu ihm vorhanden sein. Man dürfe daher nicht mit überstarken Reizen das Organ aufpeitschen oder dessen Überreizung durch Lähmung behandeln.

Von den Pflanzenmitteln hält die Naturheilkunde mehr als von den synthetisch hergestellten Medikamenten. namentlich dann, wenn die Pflanzen nicht als Extrakte oder Aufgüsse. sondern frisch verwendet werden, da hier Vitamin, Hormon und Mineralstoffgehalt größer seien und ihre wirksamen Bestandteile dem Körper in Form organischer Verbindungen, also in Form eines Innenaufbaues zugeführt würden.

Die Naturheilkunde steht auf dem Standpunkt. daß das, was uns gesund erhält, auch imstande ist uns wieder gesund zu machen.

So schenkt die Naturheilkunde gleicherweise auch dem Gesunden selbst ihre Aufmerksamkeit. da Vorbeugen besser sei als Heilen.

„Das Naturheilverfahren ist nicht nur ein Heilverfahren, sondern auch die Lehre und Übung durch die altehrwürdigen funktionellen Lebensreize, unter denen die umweltbedingte Konstitution geworden ist, und denen sich große Teile unseres Volkskörpers entfremdet haben, die Gesundheit zu erhalten und die Leistungsfähigkeit zu steigern. (Bottenberg: Biologie d. prakt. Arztes, S. 84.)

Die therapeutische Wirkung der Lebensreize sieht man in der Reaktionsfähigkeit des Organismus.

Wir können mit Recht aus der täglichen Beobachtung sagen, daß jede örtliche Reaktion Veränderungen des Allgemeinzustandes zur Folge hat. Die Ausnutzung der örtlichen Reizanwendung für die Beeinflussung des Allgemeinzustandes geht vom Nervensystem, dem System der Drüsen mit innerer Absonderung und dem Säftesystem des Körpers aus." (Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 17.)

a) Licht, Luft, Sonne usw.

Als elementarste Lebensbedingung für unseren Organismus steht die Luft an erster Stelle. Ihre Wirkungsweise sieht Bottenberg in erster Linie in den luftelektrischen Vorgängen. Nach Mörikhofer wirkten die in der Luft vorhandenen Jonen auf die Haut und Lungen des Menschen. Durch die Berührung des Menschen mit der meist positiv geladenen Luftelektrizität entstehe mit der negativ geladenen Erde ein Potentialgefälle, von dem ein gewisses Maß für Gesundheit und Wohlbefinden nötig zu sein scheine. Das Sonnenlicht aktiviere den Sauerstoff und erzeuge an der Erdoberfläche freie Elektronen. Frische Luft bedeute daher für den Organismus elektrische Aufladung und Wiedergewinnung verloren gegangener Spannungen, die Zimmerluft ohne Sonnenzutritt aber sei elektrisch inaktiv.

Gewisse heilende Wirkungen werden weiter den in der frischen Luft vorhandenen pflanzlichen Duftstoffen zugeschrieben, daneben sollen auch meteorologische Faktoren, Ozon, Jodgehalt usw. eine Rolle spielen.

Durch den Wechsel von kalter und warmer Luft erfolgt eine Verengerung und Erweiterung der Hautgefäße, das Luftbad stellt somit eine Gefäßübung dar, es regt den Bluturnlauf an, es begünstigt die Ausdünstung der Haut, befreit von Stoffwechselgiften, von Wärmestauungen und fördert die innere Verbrennung in den Zellen. Die Naturheilkunde unterscheidet ein Luftbad, ein Licht-Luftbad und ein Sonnenbad.

Das Schlafen in frischer Luft erzeugt nach Bottenberg eine Erhöhung der Immunitätslage.

Weiter wird die entspannende und die seelisch beruhigende Wirkung des Luftbades hervorgehoben.

Das Geheimnis der Sonnenwirkung sieht Brauchle in der Verbindung von chemischen und Wärmestrahlen.

Als biologisch besonders wirksam gelten die zwischen 320 und 290 $\mu\mu$ liegenden Dornostrahlen.

Die physiologisch wirksame Ultraviolettstrahlung ist zwar in niederen Regionen geringer wie im Hochgebirge. Bottenberg hält sie aber dennoch auch hier für nützlich, da der Aufenthalt des nackten Körpers ja

gleichzeitig auch ein Luftbad bedeute, und außerdem hier schwache Reize wirksamer seien als starke.

Licht- und Lufttherapie wurde auch bereits in der alten Medizin betrieben, wenn auch meist nicht absichtlich und bewußt. Die Verehreung der Licht- und Sonnengötter in aller Welt weist darauf hin, daß man auf die Heilwirkung der Sonne zu allen Zeiten vertraute.

Die Germanen benützten den heilenden und wohltuenden Einfluß der Sonne zur Heilung fieberhafter Affektionen. Sie besuchten auf sonnigen Höhen gelegene Genesungsstätten, die Heilberge, sie hatten also bereits ausgesprochene Sonnenkultorte. Interessant und fast modern anmutend ist die bei ihnen vorherrschende Sitte, durch den Maitau auf den Wiesen in den frühen Morgenstunden zu streifen, um die Glieder zu stärken.

Die Inder preisen im Rigveda die heilsame Wirkung der Seewinde:

Zwei Winde wehen eilig her, vom Ozean, vom fernen Ort,
Kraft wehe Dir der eine zu, der andere Dein Leiden fort."
(Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. I, S. 68.)

Herodot berichtet, daß die Assyrer und Aegypter eigene Sonnenbadterrassen besessen hätten.

Die olympischen Athleten nahmen zur Kräftigung Sonnenbäder.

Hippokrates, der die Bedeutung der Haut für die Gesundheit sehr wohl kannte, wußte auch den wohltuenden Einfluß der Luft zu schätzen. Er verordnete die Luftbäder in Form von Nacktgehen in der Luft und wandte diese Methode besonders gerne zur Bekämpfung der Fettsucht an. In der Sonne soll man nicht träge liegen, sondern sich sportlich betätigen.

Bei der Epilepsie ließ Hippokrates die Patienten sich Tag und Nacht im Freien aufhalten und befahl ihnen Schlafen in frischer Luft und Luftbäder.

Asklepiades von Brussa erkannte gleichfalls den bedeutenden Einfluß des Lichtes und der Luft als Heilfaktoren.

Themison von Laodikeia ordnete den Aufenthalt in frischer Luft als tonisierendes Mitetl beim status laxans an, einer von ihm so benannten Krankheitsform, bei der Entspannung und Erschlaffung im Vordergrund stand, an. Größter Wert wurde von ihm wie von allen Methodikern, wie auch von Alexander von Tralles, der zur Zeit Neros lebte, auf Belichtung, Temperatur und Luft des Krankenzimmers gelegt. Die Luft hielten sie für noch wichtiger als die Nahrung, da ihre feinen Atome leichter in die Haut eindringen würden.

Warme Luftbäder benützte der römische Encyklopädist Celsus neben Sandbädern zum Schwitzen. Ferner wandte er sie bei Schwächezuständen, Fettleibigkeit, Bleichsucht usw. an.

Celius Aurelianus brachte Sonnenbäder bei Körperschwäche, Fettsucht und Gelenkleiden in Anwendung.

Brauchle verweist auf eine Inschrift auf den Heilquellen von Corbus, die lautet: „Der Quästor Decimus Lälius . . ließ für den Prätor Schwitzbäder, eine Schabzimmer und einen Besinnungsraum erstellen (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern. Leipzig 1938, Seite 264).

Herodot im 2. Jahrh. nach Christus empfiehlt Sonnenbäder zur Kräftigung der Muskulatur.

Zur Zeit Galens gab es bereits Luftkurorte, von denen er selbst einmal den Luft- und Milchkurort Tabiä besuchte.

Daß man in der römischen Kaiserzeit Kranke in klimatisch günstige Orte zu Sonnenkuren schickte, wurde bereits erwähnt.

Das Sonnenbad hatte sich bei den Griechen wie bei den Römern bald zu einer täglichen Gewohnheit entwickelt. Jedes vornehme römische Haus besaß ein eigenes „Solarium".

Antyllus sagte bezüglich der Sonnenbäder: „Immer steigert der Sonnenbrand, ohne Salbung mäßig angewandt, die innere Transspiration, ruft Schweiß hervor, nehmt Zunahme des Leibes, kräftigt das Fleisch, läßt das Fett schwinden, und macht schlaffe Geschwülste, besonders die der Wassersüchtigen, kleiner". Den Atem aber macht er schneller und lebhafter, und deshalb reizt er die Engbrüstigen, und die, welche mit steifem Nacken atmen. (Brauchle: Naturheilkunde in Lebensbildern, S. 264, Zeile 27—30.)

Poseidonios (4. Jahrh. n. Chr.) forderte, daß das Krankenzimmer warm und hell sei.

Alexander von Tralles sorgte für frische Luftzufuhr vor allem bei Ohnmachten.

Für gute Luft im Zimmer und angemessene Temperatur trat der arabische Arzt Rhazes (um 850) ein.

Avicenna sagt, daß Menschen, die sich den Sonnenstrahlen aussetzten und in frischer Luft sich bewegten, von Krankheiten bewahrt würden.

Über den Einfluß der Luft berichtet uns weiter Arnaldus de Villanova (13. Jahrh.).

Bemerkenswert ist eine Vorschrift aus Ragusa vom Jahre 1377, in der der Magistrat zur Verhütung der Pest befiehlt, daß Menschen, die mit Pestkranken in Verbindung gekommen waren, einen Monat isoliert und durch Wind und Sonne gereinigt werden müßten.

In der Folgezeit scheint die Anwendung des Sonnenlichtes wieder mehr in Vergessenheit geraten zu sein.

Der Franzose Faure empfiehlt erstmals wieder 1774 die Sonnenbestrahlung und zwar bei offenen Beingeschwüren.

Hufeland fordert eine Abhärtung des Körpers durch täglichen Gebrauch von frischer Luft an guten wie bösen Tagen. Die Gewohnheit, bei jeder Witterung sich einige Stunden in frischer Luft zu bewegen, trage viel zu einem langen Leben bei und sei besonders für Gichtiger und Rheumatiker zu empfehlen. In der frischen Luft befänden sich „lebende" Bestandteile, die wir sehr notwendig hätten. So forderte er

auch, daß die Fenster eines Krankenzimmers stets offen stehen sollten. Wenn man blühende Farbe bekommen wolle, müsse man von frühester Kindheit an täglich ein Luftbad nehmen. Frische Luft für den Kranken stellen gleichfalls eine Hauptforderung von dem englischen Arzt John Smith (1724) und Johann Sigismund Hahn (1696—1733) dar. Hahn sagte, daß durch frische Luft Blutumlauf und Atmung gefördert würden.

Der Heidelberger Professor Franz Mai äußerte sich, daß die Menschen doch mehr für die Luft- als für die Wasserbäder geschaffen seien.

Der Tübinger Professor Wilhelm G. Plouquet empfahl Luftbäder namentlich für geschwächte Personen. Er verlangte sogar, daß man halbentblößt ganze Wasserreisen durchführen soll, um sich den ganzen Tag der Luft mit der bloßen Haut auszusetzen.

Luftbäder wandte auch gerne Rauße an, da sie milder seien als Wasserbäder.

Weiter erwarben sich Verdienste um die Luft- und Sonnentherapie Loebel (1815), Cauvin und Döbereiner. Döbereiner sagt, durch die Entfernung vom Lichte würden die Menschen erkranken und ihre seelischen Kräfte dadurch stumpf.

Rikli begann seine Kuren mit einem abgekühlten Luftbad, das dann zur Erwärmung mit Leibesübungen kombiniert wurde. Den ganztägigen Aufenthalt in frischer Luft bezeichnete er als absolutes Licht-Luftbad. Ähnlich unterscheidet die moderne Naturheillehre das Luftbad vom Licht-Luftbad und vom Sonnenbad, deren Wirkungen verschieden seien. Rikli wandte ebenfalls das Sonnenbad an, das er als erhitzendes Licht-Luftbad bezeichnete. Hierbei forderte er Vorsicht und warnte vor Übertreibungen. In der Rangstufe von Wasser, Licht und Luft bewertete Rikli am höchsten das Licht.

b) Wärme und Kältereize, Hydrotherapie.

Als weitere wirksame Lebensreize von besonderer Bedeutung sieht die Naturheilkunde die Wärme und Kältereize an.

Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Abwehrkraft und Stimmung sind nach Brauchle sehr von genügender Wärmefüllung des Körpers abhängig. „Wärme führt zur Hebung unserer Leistungsfähigkeit, wie Licht und Bewegung und Nahrung“ (Brauchle: Handbuch d. Naturheilkunde, S. 60).

Wärme soll die im Körper angesammelten ungelösten Stoffwechselgifte auflösen und zur Ausscheidung bringen. Wärme wirkt außerdem schmerz- und krampfstillend. Im Körper wird die Wärme durch Verbrennung der Nahrung und durch Körperbewegung gebildet. Die Naturheilkunde sucht einen Mangel dieser Fähigkeit durch von außen zugeführte Wärme wie Sonnenbestrahlung, ansteigende heiße Bäder,

Wärmeflaschen und Wärmekruken, elektrische Heizkissen, Diathermie, Solluxlampen bis zu einem Grade zu ersetzen, oder durch innerliche Gaben von Getränken. Die Kälteanwendungen dienen in erster Linie als Abhärtungsmittel. Durch sie erfolgt Wärmesteigerung im Innern. Der kalte Herzschlauch von Winternitz das physikalische Digitalis bezeichnet, verlangsamt den Herzschlag, verlängert die Diastole des Herzens und vergrößert das Minutenvolumen.

Die hydrotherapeutischen Maßnahmen beruhen ebenfalls in erster Linie auf dem Prinzip des Wärme- und Kältereizes.

Durch das warme Wasser erfolgt Erweiterung der Hautgefäße, Abfluß des Blutes zur Peripherie, Sinken des Blutdrucks, Entlastung der inneren Organe, Blutstrombeschleunigung und somit schleunigster Abtransport schädlicher Stoffe.

Der starke Reiz des kalten Wassers weist diese Erscheinungen erst nach erfolgter reaktiver Hyperämie auf.

Den Wert der kalten Packungen sieht Brauchle in erster Linie in der Gefäßverengerung und nachfolgenden Gefäßerweiterung der Haut.

„Die kräftige Gefäßerweiterung der Haut wirkt stark ableitend aus der Tiefe, die Dunsthülle um die eingepackte Haut beruhigt die Nerven; der allmähliche Wärmeverlust, der durch die Verdunstung der Feuchtigkeit bedingt ist, arbeitet einer Wärmestauung entgegen.“ Brauchle: Handbuch der Naturheilkunde, S. 44.

Heiß- und Kaltwasserreize überlasten im Sinne Hauffes das Kesselgebiet (worunter Herzhöhle, Pulmonalkreislauf und die Aorta mit ihren Ästen zusammengefaßt sind).

Das Armbad nach Hauffe, das einen länger dauernden Wärmereiz einschleichender Art darstellt, entlastet das Kesselgebiet. Bei seinen ansteigenden Teilbädern beobachtete Hauffe Verkleinerung von Herz und Aorta und Entlastung des Lungenkreislaufs usw.

Durch Warmwasseranwendungen werden ferner die arteriovenösen Anastomosen geöffnet, es gelangt dadurch arterielles Blut direkt in die Venen, was wiederum zu einer Entlastung des Herzens und des Lungenkreislaufes führt.

Als weitere Wirkung der Wasserapplikationen seien noch Vermehrung der Gallen- und Schweißsekretion, des Stickstoffstoffwechsels, der Erythrocyten, des Hämoglobingehalts, sowie der Viskosität des Blutes und schließlich der allgemeinen Abwehrkraft erwähnt.

Die häufig verwendeten Badezusätze haben meist einen spezifisch wirkenden Hautreiz, sowie ebenfalls eine harntreibende, schweißtreibende und stuhltreibende Wirkung.

Auf das Nervensystem wirken warme Maßnahmen beruhigend, kalte und Wechselmaßnahmen anregend, somit erklärt sich letzten Endes eine psychische Beeinflussung von selbst.

Wärme- und Kältereize waren wiederum bereits in den Dienst der Therapie der alten Medizin gestellt.

In Mesopotamien erzeugte man das Schwitzen durch Auflegen von Kuhmist, Sand usw., ferner durch Dampfbäder, die man in eine Tonne, oder in der Schwitzstube, die durch einen Ofen mit vielen Löchern geheizt war, nahm. Oder man legte sich zum gleichen Zwecke auf erhitzte Steinplatten, oder stellte einen mit glühenden Steinen und Arzneien gefüllten Krug unters Bett.

In Griechenland wurden Wunden mit Umschlägen aus Pflanzen oder kaltem Mehlbrei behandelt.

Kataplasmen, warme Umschläge und Bäder wurden von Hippokrates gerne bei Angina und Gelenkrheuma gegeben (de affect. XXVI ff u. XXXIX). Heiße Aufschläge mit einem mit Wasser gefüllten irdenen Gefäß oder mit einem in heißes Wasser getauchten Schwamm machte man bei Schmerzen in der Seite (Diät in ac. I. Kap. 63 ff). Zu gleichem Zwecke verwandte man Gerste und Kleie, die man in verdünntem Essig aufweichen ließ, kochend dann in Säckchen einnähte und auflegte. Bei Fieber und Brechneigung, aufgetriebenem Leib, wurden mit Öl und Wasser gekochte Leinsamenumschläge gemacht. Die warmen Umschläge sollten zerteilend wirken und den Reifungsprozeß beschleunigen. Bei frischen Wunden und Hauterkrankungen wurde gerne zu Umschlägen in der Sonne dick gewordener Essig verwandt (de liquid. usus). Die Hippokratiker erkannten also bereits in weitem Maße die Bedeutung der Haut und benützten sie dementsprechend in ihrer Therapie als Angriffspunkt.

Warme Umschläge gab Themison von Laodikeia beim status strictus, kalte Umschläge beim status laxus.

Der römische Encyklopädist Celsus behandelte Neuralgien durch Auflegen von Schläuchen mit heißem Wasser. Bei Nierenleiden gab er warme Bäder.

Ruphos gab gerne Umschläge neben Bädern bei Blasenentzündungen. Warme Umschläge ließ Galen bei Pneumonie und Pleuritis machen. Bei Dyspepsien ließ er heiße Tücher auf Kopf und Magen legen, eventuell auch kalte Umschläge und verordnete gerne kalte Getränke und Eis.

Lokale feuchte Umschläge wendet Philumenos (3. Jahrh.) bei Tenesmus an.

Alexander von Tralles empfiehlt erwärmende Umschläge bei der Ruhr, warme Kataplasmen und Bähungen bei Kolik, erwärmende Umschläge, Kataplasmen usw. bei Nierensteinen. Bei Ohraffektionen gab er gleichfalls warme Bähungen und Kataplasmen, desgleichen bei Pleuritis, wo er auch in warmem Wasser getränkte Schwämmchen auflegen ließ. Durchfälle behandelte der Byzantiner Paulos von Aigina mit warmen Umschlägen usw.

Avicenna ließ feuchtkalte Umschläge auf Kopf und Extremitäten bei Gehirnaffektionen machen.

Dunstumschläge zieht der armenische Arzt Mechithar in der Therapie des Fiebers heran.

Als erster ließ der Arzt Lucas (um 1750) Kranke in naßkalte Tücher einwickeln, die den Vorläufer der später so beliebten Prießnitzschen Umschläge darstellen.

Bei körperlichen Zusammenbrüchen gab Tissot (1728—1797) lauwarme Wasserumschläge auf Brust und Unterleib.

Bekannt sind die Schmuckerischen Fomentationen (1712—1786), die in Umschlägen von kaltem, mit Salmiak, Salpeter oder Essig versetztem Wasser bestanden und von Schmucker selbst vornehmlich in der Chirurgie sowie bei Schlagflüssen angewandt wurden.

Eiskalte Umschläge ließ Hufeland vor allem bei Entzündungen, sowie bei Gehirnaffektionen machen.

Siegmund Hahn wandte neben Kaltwasserumschlägen mit gutem Erfolg Umschläge von Coagulum lactis, Quarkaufschläge mit Vorliebe bei Schwellungen, Gichtknoten usw. an.

Kalte Aufschläge und Umschläge, die häufig gewechselt wurden, sowie auch Umschläge, die man am Körper trocknen ließ, wandte gerne Oertel an.

Feuchte Wärme in Form von feuchten Packungen spielen eine wesentliche Rolle in der Therapie von Johann Schroth (geb. 1798).

Feuchte Wärme heile jeden Kranken, der Lebenskraft besitze, da sie den Körper durchdringe und in seiner Heiltätigkeit anrege.

Die Schrothsche Kur bezweckte vor allem bei chronischen Krankheiten eine Umstimmung des ganzen Körpers. Sie bestand in einer Vorkur mit diätetischen Maßnahmen, frisch-kalten Lein und Rumpfwickeln und einer Rumpfkur mit Ganz- und Dreiviertelpackungen.

Die Wasserbehandlung finden wir in der alten Medizin besonders ausgeprägt.

In der primitiven Medizin kannte man bereits kalte und warme Bäder, Übergießungen, Thermen und Dampfbäder.

Bevorzugt wurden Bäder und Güsse in der ältesten Kulturstätte, in Mesopotamien angewandt z. B. bei Leibschneiden.

Über Wasser und Pflanzen gebieten in den Augen der Perser die Genien ein langes und gesundes Leben.

In Indien gebrauchte man schon früh Bade- und Trinkkuren und entdeckte die Heilwirkung gewisser Quellen. Bekannt sind die religiösen Bäder im Ganges.

Im Rigveda heißt es vom kalten Wasser: „Heilkräftig ist des Wassers Schwall, das Wasser kühlt des Fiebers Glut, Heilkräftig gegen alle Sucht, Heil bringe Dir des Wassers Flut“ (Neuburger Geschichte der Medizin Bd. I S. 68).

Bäder wurden auch von den Chinesen als Mittel zur Erhaltung der Gesundheit sehr geschätzt.

In Japan gab man gerne kalte Bäder beim Fieber, warme Bäder bei Katarrhen. Gerne machte man von den heißen Thermen des Landes Gebrauch.

Manche Asklepiuskultstätte in Griechenland verdankte ihren Ruf dem Besitz von Mineralquellen und Thermen.

Von Melampus wird berichtet, daß er die wahnsinnige Tochter des Proteus durch eine Hetzjagd mit anschließendem Bad in einer kalten Quelle heilte.

Herkules ist auf alten Münzen unter einem dicken Wasserstrahl dargestellt, er galt als Beschützer der warmen Quellen.

Pindar bezeichnet das Wasser als Bestes und Euripides sagte, daß das Wasser alles Leid wegwasche.

Homer berichtet von Helden, die sich im Wasser badeten und stärkten, so fand Hektor durch ein Bad im Xanthos Heilung.

In den Veden des Susruta finden sich sogar schon genaue Angaben über die verschiedenen Bäder.

Die Heilkraft des Wassers scheint auch den Persern und Chaldäern bekannt gewesen zu sein, da ihre Tempel in der Nähe heiliger Teiche lagen.

In Aegypten wurde dem Nil göttliche Verehrung erwiesen und die Griechen glaubten Quellen und Flüsse von heilbringenden Nymphen belebt.

In der homerischen Heilkunde finden wir die Wasserbehandlung mit psychischer Beeinflussung kombiniert. Die Kranken mußten sich erst baden, bevor sie den Tempel Gottes betreten durften, wo sie dann in einer Art von Dämmerschlaf ihre Anweisungen bekamen.

Ein eifriger Verfechter der Hydrotherapie ist selbstverständlich Hippokrates. Er hielt kalte Bäder für zweckmäßiger, da sie durch anschließende Bewegungsübungen mehr erwärmen würden als heiße Bäder, nach denen man frieren und frösteln könne.

Kalte Bäder gab er mit Vorliebe bei Entzündungen usw., warme Bäder gebrauchte er zur Krampf- und Schmerzstillung, zur Behebung von Kälteschäden usw. Warmes Wasser erschlaffe bei übermäßiger Anwendung die Muskeln, betäube den Geist und rufe Blutungen und Ohnmachten hervor.

Hippokrates kannte ferner auch den Gebrauch von Dampfbädern, feuchtheißen Umschlägen usw. und wandte sie in gleichem Sinne wie die heutige Naturheilkunde an. Zur Hautreizung gebrauchte er weiter Wärmflaschen, Alkoholaufschläge, Eis- und Meerwasserapplikationen. Bei der Epilepsie wollte er durch Bäder und Übergießungen das Blut aus dem Körperinnern zur Peripherie treiben, und damit den Körper entgiften und die Blutzirkulation anregen.

Bei Diarrhoe ließ Hippokrates gerne warme Begießungen des Abdomens machen, die Pneumonie behandelte er mit Waschungen, Umschlägen, Bädern, Diät usw.

Bei Angina ließ er Dampfbäder machen, gab Kataplasmen, warme Umschläge und ließ inhalieren und gurgeln (de affec. XXVI ff.).

Warme Bäder empfahl er als besonders heilsam bei Nephritis.

Bei Ohnmachten ließ er kalte Güsse auf die Extremitäten machen.

Bei den Mazedoniern mußten die Frauen nach ihrer Niederkunft ein kaltes Bad nehmen, das neben der Reinigung wohl auch den Zweck hatte, Nachblutungen zu verhindern. Bei den Skythen waren kalte Bäder wohl zum Zwecke der Abhärtung und Kräftigung sogar gesetzlich vorgeschrieben.

Die Verbindung von Vegetarismus und Wasserheilkunde finden wir bei Pythagoras verwirklicht, der mit kalten Bädern und vegetarischer Lebensweise Kräftigung von Geist und Seele erstrebte.

Der Bädergebrauch war auch den Römern längst bekannt. Jedes altrömische Haus besaß einen eigenen Baderaum, die lavatrina. Im Tiber nahmen die jungen Römer nach gymnastischen Übungen ein erquickendes Bad.

Asklepiades von Brussa (90 v. Chr.) empfahl reichlich kaltes Wasser zu trinken. Seine „hängenden Bäder", die in aufgehängten schaukelbaren Badewannen bestanden, stellen gewissermaßen einen Vorläufer der heutigen Plansch- und Bewegungsbäder dar.

Wegen seiner Vorliebe für das kalte Wasser nannte man ihn Psychrolutäs-Kaltwasserbader.

Themison von Laodikeia (um 50 v. Chr.) wandte warme Bäder, Umschläge und Dämpfe beim status stricktus an, und beim status laxans, worunter er vorwiegend mit Entspannung und Erschlaffung einhergehende Krankheiten zusammenfaßte, gab er dementsprechend kalte Waschungen, Umschläge und Bäder.

Antonius von Musa (10 v. Chr.) rettete mit einer Wasserkur dem Kaiser Augustus das Leben. Er wandte kaltes Wasser auch innerlich an. Celsus verwandte zum Schwitzen Wasserbäder und Dampfbäder, warme Bäder gab er bei Phtise und bei Nierenleiden.

Auch die Pneumatiker und Eklektiker stellten gern den Gebrauch von Bädern und Mineralquellen in den Dienst ihrer Therapie.

Die vielen Überreste der römischen Kaiserthermen geben uns Aufschluß vom gewaltigen Badeaufschwung in der römischen Kaiserzeit. Der Gebrauch des kalten Wassers war über Asklepiades, Antonius Musa und Charmis aus Massilia zum Eklektiker Claudius Agathinos gekommen, der es zu jeder Jahreszeit, sogar bei Kindern empfahl.

Herodot (Ende d. 1. Jahrh. n. Chr.) gab gleichfalls Vorschriften über Wasser-, Sonnen- und Schwitzbäder.

Bäder wandte Ende des 1. Jahrh. n. Chr. Aretaios mit Vorliebe bei psychiatrischen Affektionen an.

Ruphos, ein Zeitgenosse von Aretaios, verordnete Bäder mit Vorliebe bei Blasenentzündungen.

Galen suchte durch kalte Bäder übermäßigen Durst zustillen. Er

gab warme Bäder beim Tertianafieber, kalte Übergießungen und Umschläge bei psychiatrischen Affektionen. Neben Wasserbädern wandte er auch Dampf-, Sonnen-, Sand-, Mineral- und Kräuterbäder an.

Er wendet sich energisch gegen den von den Germanen geübten Brauch, daß man Neugeborene im kalten Wasser bade.

Als Freund der Balneologie ist nicht minder Antyllus bekannt. Er wandte künstliche, natürliche, aromatische und mineralische Bäder an, die ihm als Schwitzmittel, tonisierende, antispastische und antineuralgische Mittel dienten. Er benutzte bereits Solbäder, Eisenbäder und Seebäder.

Plinius berichtet von Charmis aus Messila: „Er tauchte die Kranken in Teiche, und selbst hochbetagte konsularische Würdenträger konnte man ostentativ diese Methode mitmachen und erbärmlich frieren sehen". (Fundort Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. II S. 10.)

Reichen Bädergebrauch finden wir weiter bei Oreibasios (4. Jahrh. n. Chr.) und bei Poseidonois angewandt. Letzterer behandelt namentlich die Epilepsie mit Bädern und Trinkkuren.

Dampfbäder, Trinkkuren, Duschen und Sonnenbäder spielen eine große Rolle bei Cälius Aurelianus. So ließ er z. B. bei Phtise neben cyklischen Diätkuren gerne Bäder und Waschungen machen.

Bei Extremitätenlähmungen ließ er Bäder und Schwimmübungen machen und benützte Heilquellen und warme Duschen.

Als großer Hydrotherapeuth ist weiter Alexander von Tralles (um 525) zu nennen, sowie der im 4. Jahrhundert lebende Philagrios.

Trinken schwefelhaltiger Mineralquellen hielt Alexander von Tralles bei Kolik für angezeigt.

Kalte Waschungen und Tauchbäder gaben Aurelius und Aetius gerne bei fieberhaften Affektionen.

Vom Wassergebrauch berichtet uns weiter Paulos von Aigina (7. Jahrh.) sowie der große byzantinische Arzt Johannes Aktuarios.

Der arabische Arzt Rhazes (um 850) empfahl die Anwendung des kalten Wassers beim Brennfieber. Bei Masern und Blattern gab er kalte Abwaschungen, Begießungen usw. und wandte kaltes Wasser auch innerlich an.

Warme, laue oder Dampfbäder gab der armenische Arzt Mechithar (1148) beim Fieber. Kaltwasserkuren wandte er bei Doppeltertiana an.

Ebn-Sina (gest. 1036) machte als erster vom Siebbade, der Dusche, Gebrauch.

In besonderer Achtung stand der Gebrauch der heißen Heilquellen bei den Germanen. Von Cäsar und Tacitus wissen wir, daß die Germanen gerne im Flusse badeten oder zu Hause Warmbäder oder Schwitzbäder nahmen. Die Dampfentwicklung wurde durch Aufgießen von heißem Wasser auf vorher erhitzte Steine erzeugt.

In den klösterlichen Heilstätten des frühen Mittelalters waren eigene Baderäume angelegt. Warmbäder und Heißluftbäder wurden hier auch

prophylaktisch angewandt. Großen Wert legten sie auch auf die Heilquellen.

Reichlichen Bädergebrauch wandte im 13. Jahrh. Avicenna an.

Teilweise fürchtete man jedoch scheinbar im Mittelalter das kalte Wasser, denn eine Verordnung vom Jahre 1227 besagt, daß Täuflinge im Winter mit warmem Wasser übergossen werden müßten.

Aus dem 15. Jahrhundert ist als erfolgreicher Hydrotherapeuth Michael Savonarola bekannt, der den Markgrafen Nikolaus von Este mit einer Kaltwasserkur heilte.

Im späteren Mittelalter gab es eigene öffentliche Badestuben mit Wasser- und Dampfbädern, für die ärmere Bevölkerung die Seelbäder. Interessant ist, daß man Handwerksburschen und Dienstboten kein Trinkgeld, sondern ein Badegeld gab.

Als weitere ausgezeichnete Bäderschriftsteller seien Giovanni und Giacomo de Dondis, Christof de Honestis, Saladinus de Ascula genannt. Sigismundus Albicus (14. Jahrh.) glaubt, daß zu häufiger Bädergebrauch das Leben verkürze. Er läßt die Bäder nur als Reinigungsbäder gelten, im übrigen seien sie mehr für Schuster usw.

Zweckmäßige therapeutische Ratschläge über Fuß- und Handbäder als ableitende Mittel, Vollbäder usw. bringt Antonius Cermisonius in seinem „Consilia".

All die Namen der übrigen mittelalterlichen Badeschriftsteller hier aufzuführen, würde zu weit führen.

Wilhelm und Theophrastus von Hohenheim, die beide in Ferrara studierten, wurden wohl von den Wasserkuren Savonarolas aufmerksam gemacht und auf die Bedeutung der Heilquellen und Wasseranwendungen hingewiesen. Eine Chronik vom Jahre 1576 berichtet über die Bäder des Schweizer Arztes Adam von Bodenstein: „Das Bad war in klüfften, in welchen der Schnee zu keiner Zeit abgeschmoltzen, nimmet und vertreibet einige Krankheiten gar schnelle" (Viktor van der Reis: Geschichte der Hydrotherapie von Hahn bis Prießnitz, S. 6).

Ludwig Sittala und Hermann v. d. Heyden gebrauchten das Wasser vor allem gegen chronische Leiden. Letzterer bezeichnet das kalte Wasser als Universalmedizin.

John Floyer (1649—1714) hält das Baden in Flüssen als das wirksamste Mittel, um die mangelnde Kraft der Fiebern wiederherzustellen, die Schärfe aus dem Leib zu treiben, und unzähligen Krankheiten vorzubeugen.

John Smith, ein Zeitgenosse Floyers, sagt, daß Mäßigkeit, Ruhe und Wassertrinken die meisten Krankheiten heile.

Friedrich Hofmann hielt das Wasser namentlich in der Chirurgie für indiziert und bezeichnete es als eine medicina universalis.

Übertrieben wurde die Wasserbehandlung von den Italienern Dr. Todarno und Dr. Sargez, sodaß man ersteren den medicus per aquam, und letzteren den medicus per glaciem nannte (um 1730).

Siegmund und Johann Siegismund Hahn behandelten mit kalten Umschlägen, Waschungen, Bädern usw., vor allem fieberhaften Erkrankungen, Rheuma und Hauterkrankungen. Sie warnten jedoch vor Einseitigkeit. Sie verwandten in ihren Wasserkuren Sitzbäder, Tauchbäder, Handbäder, Ganzwaschungen, Vollbäder, Aufschläge usw. Wo Bäder zu anstrengend seien, solle man Waschungen und feuchte Umschläge machen. Kaltes Wasser ließen sie gerne zur Appetitanregung trinken. Ihre Wasserkuren dienten ihnen in erster Linie zur Abhärtung und Kräftigung. Hunger und Wasser kurieren nach Siegismund Hahn den Fetten und Gichtiker und der Wasserarzt diene dem Volkswohl weit mehr als der Medikamentenverschreiber.

Der Italiener Crescenzo (1727) behandelte gleichfalls die meisten Krankheiten mit Fasten und Wassertrinken, während Castrogiane in Malta (1727) Schnee- und Eiskuren durchführte.

In Frankreich bezeichnet ein medizinisches Kollegium (1721) das Wasser als bestes Schutzmittel gegen die Pest, sowie als Universalmittel gegen alle anderen Krankheiten. Es habe nur den Nachteil, daß es zu allgemein, zu bekannt, und deshalb zu wenig geachtet sei.

Als erster deutscher Arzt berichtet von den Bädern des Engländers Floyer Gottfried de Berger (1694).

Friedrich Schwerdtner ist durch seine Übersetzungen über die Wasserheilkunde aus den verschiedenen Sprachen ins Deutsche bekannt.

Gleichfalls eifrige Wasseranhänger sind die beiden Kriegschirurgen Leberecht Schmucker (1712—1786) und Anton Theden (1714—1793).

Johann Gottlieb Krüger preist 1750 das kalte Wasser als bestes Abhärtungsmittel für Kinder, sowie als bestes Erfrischungsmittel auch für Erwachsene.

Jean Philipp Limbourg (1726 —1811) verordnete neben kaltem Wasser auch Dampfstrahl und Dampfbäder und verwandte stundenlange Dauerbäder. Der Druck des Wassers preßt nach seiner Ansicht die Fiebern zusammen, verengert die Hautgefäße, beschleunigt den Säfteumlauf im Körper. Das Wasser durchdringe die Haut, löse die Säfte auf, scheide sie aus oder bringe sie zur besseren Zirkulation. Das kalte Wasser bewirkt seiner Ansicht nach eine Kräftigung des gesamten Nervensystems, das warme Wasser erleichtere die Transspiration, mache den Puls frequenter und voller, beruhige das Nervensystem, rege zum Schlafen an, und bewirke endlich eine Ausleitung der schlechten Säfte.

Der Schweizer Tissot (1728—1796) ließ als erster Dampf einatmen. Er preist das kalte Wasser als Prophylaktikum gegen Grippe und Rachitis, sowie gegen „Gichtern und Verstopfung". Bei Fieber gab er „Bäche von kühlen Getränken" bei flüssiger Kost, um die Hitze des Fiebers zu mildern. Einatmen von heißen Dämpfen verordnete Tissot namentlich bei Brust- und Pleuraerkrankungen. Hier ließ er auch in warmes Wasser getauchte Flanelltücher als Umschläge machen.

Lucas (1766) hielt das Trinken von kaltem Wasser als die vornehmste Abwehrmaßregel gegen Fieber und chronische Krankheiten.

Das kalte Wasser verengere die oberflächlichen Gefäße, wodurch die tiefer liegenden erweitert würden.

William Falconer wandte erstmals ansteigende Bäder an. Er bestritt irgendwelchen Einfluß der Schwere des Wassers auf die Wirkung des Bades. Das warme Wasser wirke reinigend, säfteverdünnend und beruhigend.

James Currie (1756) vervollkommnete die Methode der kalten Übergießungen. Er verlangte erstmalig mit Nachdruck, daß der Patient vor dem kalten Bade nicht frieren und frösteln dürfe, sondern warm sein müsse. Die Haut dürfe auch nicht von fließendem Schweiß bedeckt sein.

In Deutschland wurden die Wasseranwendungen zuweilen stark übertrieben, was den Heidelberger Professor veranlaßte zu sagen, daß die Menschen doch mehr für die Luft- als für die Wasserbäder geschaffen seien.

Um 1780 schrieb Gottfried Baldinger: „Die barbarischen Zeiten sind vorbei, da man so grausam war, den schmachtenden Kranken in der Fieberhitze das kalte Wasser zu versagen". ((Aus Viktor von der Reis: Geschichte der Hydrotherapie von Hahn bis Prießnitz, S. 37 Z. 13.)

Pascal Ferro (um 1780) bezeichnet zur Gesundung und Kräftigung der Kinder in erster Linie frische Luft und Wasser als wichtigste Voraussetzungen. Er verwies auf die holländischen Bootsknechte, die beinahe im Schwimmen geboren würden; aus so einem Kerl könnte man vier unserer Herrchen machen und dann bliebe noch ein Bootsknecht übrig.

Georg Gottlieb Ofterdinger (1782. gab beim Fieber reichlich Brunnenwasser mit Fruchtsaft vermischt und ließ Fußbäder oder Halbbäder von indifferenter Temperatur machen.

Selbst der Gründer der Homöopathie wandte reichlich Bäderkuren an, vor und nach den Bädern sorgte er durch Frottieren für gründliche Blutzirkulation und Erwärmung.

Die Bäder betrachtet Hufeland als das einfachste und wirksamste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Sie würden Leib und Seele erfrischen, die Blut- und Lebensgeister in einen gleichförmigen, leichten Umlauf bringen, Stockungen beseitigen und die schöne Harmonie des Körpers erhalten. Er wünschte eine noch größere Verbreitung des Badewesens, damit Gicht, Krämpfe usw. aufhörten und somit die Kraft und Festigkeit der deutschen Vorfahren wieder zurückkehrten.

Für die Wirkung des kalten Wassers hält Brandis (1792) die Kälte für ausschlaggebend, sie bewirke Kontraktion der Gefäße und reflektorische Hyperämie.

Joseph Frank führte die Currieschen Sturzbäder in Deutschland ein, und Hofrat Ernst Horn bahnte ihnen den wissenschaftlichen Weg.

Oertel hielt das Wasser für jedes Alter, zu jeder Zeit und Stunde für passend, es warte auf kein Stadium und keinen kritischen Tag. Prießnitzs Verdienst ist es, daß er den Wert der hydrotherapeutischen Maßnahmen der breiten Masse beibrachte. Er verwandte es gleicherweise in Form von Waschungen, feuchtkalten Umschlägen, sowie Ganz- und Teilwaschungen usw., sowie innerlich als Trinkkuren. Da man ihn bald der Hexerei beschuldigte, wurde ihm der Schwamm, den er zum Waschen benützte, behördlich konfisziert.

Zur Wasserkur gehört in seinen Augen ein Charakter; wer keinen besitze oder ihn wenigstens nicht stärken wolle, möge von den Wasserkuren wegbleiben. Sein Bestreben ging dahin, mit Hilfe des kalten Wassers den Körper zu kräftigen. Bemerkenswert ist, daß Prießnitz den Kaltwassergebrauch mit dem Schwitzen planmäßig verband. Er ließ Schwitzende sofort ins kalte Wasser steigen.

Das Wasser bezeichnete er als Universalmittel und einen guten Brunnen voll frischen Wassers als die beste Apotheke.

Nicht die Kälte heilt seiner Ansicht nach, sondern die Wärme, die durch das kalte Wasser erzeugt wird.

Eingehend mit der Wasserheilkunde beschäftigen sich weiter Dr. Ludwig Mauthner, Dr. J. Weiß sowie Dr. Weigertsheim.

Rauße unterscheidet in seinen Wasserapplikationen das beruhigende Verfahren, das in ableitende und entzündungswidrige Verfahren zerfällt, und das erregende Verfahren, worunter er das ausscheidene und das aufregende Verfahren zusammenfaßt.

Johann Schroth und Rikli bereicherten die Naturheilkunde durch warme Bäder und Dampfwaschungen.

Außerordentlich verdienstvoll um die Hydrotherapie hat sich Sebastian Kneipp gemacht. Kneipp wollte durch Dämpfe, Kräuter und Vollbäder die Krankheitsstoffe im Blut auflösen, durch Wicklungen, Gießungen, Aufschläge das Aufgelöste ausscheiden, die Zirkulation wieder herstellen, und durch kalte Bäder, Gießungen, Wicklungen den geschwächten Organismus stärken.

Bemerkenswert ist von ihm weiter, daß er streng individualisierte und vor allem den Gesamtzustand der Persönlichkeit berücksichtigte.

5. Die therapeutische Verwendung der Körperbewegung.

Da das ganze Körpergeschehen, Stoffumsatz, Atmung, Mesenchymfunktionen usw. von der Bewegung abhängig sind, wird der Bewegungstherapie von Seiten der Naturheilkunde gleichfalls große Beachtung geschenkt. In gesunder Wechselwirkung dazu müssen Ruhe und Entspannung stehen.

a) Große Bedeutung besitzt die Atemgymnastik.

Richtige Atmungstherapie kommt in erster Linie der Lunge selbst zugute, die besser mit Luft und Blut durchspült wird und Kräftigung aller Gewebsbestandteile erfährt, was neben der mechanischen Ausstoßung der Bazillen die beste Vorbeugung gegen Tuberkulose bedeutet.

Aus der günstigen Wirkung der Atmung auf den Kreislauf resultiert eine bessere Ernährung der Organe.

Durch lebhafte Atmung sinkt der Gehalt des Blutplasmas stärker an Kohlensäure und somit an freien Wasserstoffionen, innerer Reibung und Wassergehalt des Blutes nehmen stärker ab, was eine gewisse Herabsetzung der Hypertoniegefahr bedeutet.

Au diesen Gründen findet die Atemgymnastik Anwendung bei allen organischen oder nervösen Störungen der Atmungsorgane, oder des Gefäßsystems, bei bronchialem und kardialem Asthma, bei Schlafstörungen, Obstipation usw.

Mehr spekulativer Charakter kommt den religiösen Atemübungen der Joga und Mazdaznanbewegung zu, die sich alle Krankheiten durch Störung der Atmung entstanden erklären und durch mystisch religiös vertiefte Atmung wieder heilen wollen.

Auf der Zunahme der Atemtiefe beruht ähnlich wie bei den Kaltwasseranwendungen auch die Wirkungsweise der Bewegungsübungen.

b) Körpergymnastik bedeutet vor allem Körperkräftigung.

Gymnastik lockert die Muskulatur, fördert den Kreislauf, erhöht den Grundumsatz, steigert Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und somit die Gesundheit.

Brauchle bezeichnet die Gymnastik als die vielleicht wichtigste Übung zur Stärkung des Willens.

In der Geschichte der Medizin finden wir gymnastische Übungen bereits in den religiös-hygienisch diätetischen Lebensgrundgesetzen der Aegypter miteinbezogen.

Für ein geordnetes Maß von Bewegung und Ruhe wurde weiter bei den Indern gesorgt, die Gymnastik war ihnen wohl bekannt.

Bei den Chinesen war die Heilgymnastik bereits hochentwickelt, teilweise sogar bereits zu einem förmlichen Systeme ausgebaut. Sie bestand in rhythmischen Ein- und Ausatmungen in bestimmter Körperstellung, der Unterleib wurde gerieben, Brust und Rücken mittels eines mit Kieselsteinen gefüllten Sackes geschlagen, die Muskeln wurden planmäßig geübt. Die Kur war mit Diät verknüpft und sollte Zirkulation und Lebensluft der Säfte regulieren.

Aus den Mythen der alten Griechen sehen wir gleichfalls, daß ihnen Gymnastik und Bewegungstherapie usw. wohl bekannt war. So wird von Melampus berichtet, daß er die wahnsinnige Tochter des Proteus durch eine Hetzjagd mit anschließendem Bade heilte.

Asklepius soll die Gymnastik und die Musik in den therapeutischen Heilschatz eingeführt haben. Wie hoch die Leibesübungen bei den Griechen eingeschätzt wurden, geht schon daraus hervor, daß sie eigene Ringschulen, die Gymnasien, einrichteten, worin besonders chronische Leiden geheilt werden sollten.

Herodikos von Selymbria verordnete gerne ermüdende Spaziergänge und suchte das Fieber durch Laufen, Ringen usw. zu vertreiben.

Hippokrates machte gleichfalls von Gymnastik und Bewegungstheragie gerne Gebrauch. Durch ergiebige Bewegung würden die Glieder gekräftigt, durch Untätigkeit geschwächt. Das Spazierengehen hielt er für die naturgemäßeste Anstrengung; regelmäßiger Morgenspaziergang arbeite dem Dickwerden entgegen. Außerdem würden dadurch die Organe des Kopfes klar, feinhörig und leicht gemacht, und der Darm geöffnet.

Durch Lungengymnastik suchte man in der hippokratischen Medizin Depressionszustände zu beeinflussen. Durch Armbewegungen nach oben suchte man die Zirkulation anzuregen und die verbrauchte Luft zu entleeren. Durch eine spezielle Art der Lungengymnastik, nämlich durch Anhalten der Atmung, wollte man Öffnung der Hautporen und vermehrte Flüssigkeitsabgabe erzielen.

Die Dogmatiker in der nachhippokratischen Periode schätzten die Gymnastik ebenfalls sehr hoch. So suchten z. B. Diokles und Praxagoras durch Gymnastik in Verbindung mit Diät Geisteskrankheiten zu beeinflussen.

Neben diätetischen Maßnahmen spielte weiter in der Therapie bei Eristratos individuelle Ruhe oder Bewegung, Leibesübungen und dergl. eine große Rolle.

Asklepiades von Brussa (90 v. Chr.) stellte genaue Regelungen über Spaziergänge, Reiten, Gymnastik, Laufen, Massage usw. auf.

Großes Ansehen genoß die Kinesiotherapie, die in Spaziergängen, Laufen und Bewegungsübungen bestand, bei den Methodikern, vor allem bei Alexander von Tralles.

Celsus machte ebenfalls gerne von aktiven und passiven Bewegungsübungen Gebrauch.

Leibesübungen zog in seiner sorgfältigen Regelung der Lebensweise auch Aretaios heran.

Die Gymnastik regelte neben Diät ebenfalls Galen bis ins kleinste. Gymnastische Übungen wandte er gerne bei Fettsucht an. Einen Knaben mit Thoraxdeformität heilte er durch Atem- und Singübungen.

Strenge Indikationen für körperliche und gymnastische Übungen stellte Antyllus auf (3. Jahrh n. Chr.).

Gymnastik und Übungstherapie wurden weiter mit Vorliebe von Cälius Aurelianus angewandt. Interessant sind seine Heilgymnastikversuche bei Extremitätenlähmungen, wobei er auch verschiedene Halte-

vorrichtungen zu Hilfe zieht und aktive und passive Bewegungsübungen machen läßt.

Über Gymnastik in den verschiedenen Lebensaltern, von Gesunden und Kranken sowie über Prophylaxe wird uns weiter im Kanon Avecennas berichtet.

Bewegung und Arbeit neben geordneter Lebensweise und Frohsinn hält Sigismund Albicus als das wichtigste Schutzmittel der Gesundheit. „Moveri, laborare, jucundari, abstinentia summa medicinä — cavendo a cavendis et bona diätä präservant homines a morbis." (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. II S. 505.)

Reichliche Bewegung in frischer Luft empfiehlt Christian Hufeland zur Abhärtung und zur Verlängerung des Lebens. Durch regelmäßige körperliche Ausarbeitung würde die Ausdünstung und Entgiftung des Körpers gefördert.

Zu den einfachsten Lebensgewohnheiten, die die wichtigsten Heilfaktoren seien, rechnete Hufeland unter anderem vor allem auch Regelung von Ruhe und Schlaf, Bewegung, Arbeit, Leibesübungen usw.

Eingehend mit Gymnastik befaßte sich auch Tissot (1728—1797).

Prießnitz empfahl nach jedem Bade Bewegung. Zu seinen Kurordnungen gehörten Märsche in den Morgenstunden, Beschäftigung mit Holzhacken, Schneeschaufeln usw.

6. Die therapeutische Verwendung der Nahrung.

Als einen der wichtigsten und wesentlichsten Faktoren der modernen Naturheillehre sei endlich der Diätetik Erwähnung getan.

Ehe ich darauf näher eingehe, sei zunächst zum besseren Verständnis die Diätetik der Alten betrachtet.

Eine hohe Stufe sorgfältig geordneter Lebensweise begegnet uns schon bei den alten Ägyptern, sowie bei den Persern und Indern. Die Ernährungsregelung ging bei den Indern jedem anderen Heilverfahren voraus. In den ersten 7 Tagen bekam der Patient beim Fieber bei den Indern nur dünne Abkochungen, warmes Wasser, oder er mußte direkt fasten. Diese Behandlungsweise ähnelt ziemlich stark jener Fiebertherapie, wie wir sie bei der modernen Naturheilkunde praktisch verwirklicht sehen.

Hippokrates größte Kunst lag zweifellos in der Diät. Gemäß seiner Säftelehre ist es ja auch verständlich, wenn er der Diät besondere Aufmerksamkeit schenkte, sah er doch die Krankheit in einer Dyskrasie der Säfte, und da er glaubte, daß sich die Säfte aus der Nahrung ergänzten, so war er auch der Anschauung, daß sie durch die Nahrungsaufnahme am leichtesten beeinflußt werden könnten. Bezüglich der Nahrungsmenge und der Zusammensetzung waren für ihn der gesunde Instinkt ausschlaggebend. Übermaß und Nahrungsmangel könnten schwere

Krankheiten hervorrufen. Im Sommer und Herbst ist seiner Ansicht nach der Körper verschlackt, weshalb er in diesen Zeiten ganz besonders vor Diätfehlern warnt.

Je nach Konstitution und Wesensart schlägt Hippokrates eine eigene Lebensführung vor, die beim Phlegmatiker eine die Haut erwärmende und den Körper austrocknende sein sollte, damit die überflüssige Feuchtigkeit verloren ginge. Der Sanguiniker sollte aus ähnlichen Erwägungen heraus mit trockener, der Choleriker mit flüssigkeitsreicher Kost ernährt werden. Flüssigkeitsreich sollte auch die Ernährung des Melancholikers sein.

Auch auf die krankhafte psychische Verfassung versuchte man diätetisch Einfluß zu gewinnen. Bei Depressionszuständen wurden die Verbrennungsprozesse durch Verminderung der Nahrungsaufnahme, flüssigkeitsreiche Ernährung, körperliche Anstrengungen, Lungengymnastik, Dampfbäder und dergl. gesteigert. Bei manischer Wesensart ordnete man flüssigkeitsreiche Ernährung, Einschränkung der körperlichen Tätigkeit an (Diät I Kap. 35 ff).

Im allgemeinen sollte man im Sommer eine kalorienärmere und flüssigkeitsreichere Nahrung zu sich nehmen, im Winter umgekehrt. Bei Abmagerungskuren läßt Hippokrates nur wenig trinken, um Ausschwemmung und Austrocknung herbeizuführen.

Hippokrates bevorzugt das Vollkornbrot gegenüber dem Weizenbrot, da es den Körper trocken mache und abführe. Brot aus unenthülstem Getreide bringt er daher bei Verstopfung in Anwendung, und empfiehlt dazu Obst, Einschränkung von Fleischgenuß und Verbrauch von frischem Gemüse. Apfelsaft und Pfefferminze benutzt er zur Stillegung von Erbrechen, ersteren auch gegen Atembeklemmungen. Gegen Durchfall wendet Hippokrates rohe Äpfel als Stopfmittel an. Weiter werden gegen Durchfall hartes und salziges Wasser verwendet, da es den Leib trocken machen sollte, während reines Wasser zur Beseitigung der Verstopfung benutzt wurde. Bezüglich der hippokratischen Therapie der Apfeldiätbehandlung weist Brauchle mit Recht darauf hin, daß wir unsere analoge Behandlung bei hartnäckigen Durchfällen die „Hippokratische Apfeldiät" nennen sollten.

Neben guter Verträglichkeit achtete man bei der Krankendiät vor allem auch auf guten Geschmack. Als die besten wurden diejenigen Nahrungsmittel angesehen, die in geringer Menge aufgenommen sowohl den Hunger wie den Durst stillten (de Affect. XL. 7). Grünes Gemüse und rohes Obst verordnete Hippokrates auch bei Augenleiden, wie er überhaupt ein Freund der Rohkost war. Mit zunehmender Schwere des Krankheitsbildes und namentlich auch auf dem Höhepunkt akuter Affektionen forderte er zunehmende Einschränkung der Nahrungsaufnahme und namentlich bei Fiebernden und Verwundeten flüssige Nahrung. Den Sinn der heutigen naturheilkundlichen Richtung, den Fiebernden nicht zur Nahrungsaufnahme zu zwingen, damit dem

Körper durch die Verdauungstätigkeit keine Kräfte zur Heilung weggenommen werden und weiterhin die Ernährung mit Fruchtsäften und dergl., finden wir also bei Hippokrates schon voll und ganz verwirklicht. Aus diesen Gründen ließ er bei fieberhaften Erkrankungen auch den Darm abführen. Einem ungereinigten Körper würde man desto mehr schaden, je mehr man ihn ernähre.

Neben Schleimkost waren in seiner diätetischen Therapie auch Suppen oder je nach Lage des Falles auch völliges Fasten beliebt. Dadurch hörten die Schmerzen bald auf, und bei Lungenentzündung wurden Rückfälle und Empyeme seltener (Diät in akut I Kap. 14). Ein beliebtes diätetisches Gericht waren bei Hippokrates die Ptisane, Gerstenschleimgerichte, denen man besondere Vorteile zuschrieb. Bemerkenswert ist vor allem, daß man Personen, die sehr von Kräften gekommen waren, erst allmählich wieder Nahrung zuführte, um den Organismus nicht zu überlasten. Das ist wiederum die gleiche Richtlinie, von der sich die heutige Naturheilkunde leiten läßt.

Zu beachten ist ferner, daß die diätetischen Maßnahmen des Hippokrates wie in der Antike überhaupt sich nie auf Speise und Trank allein beschränkten, sondern sich immer auch auf körperliche Übungen, Regelung zwischen Wachen und Schlafen usw. erstreckten, also auf Dinge, die vernünftig angewandt als Vorbeugungsmittel sowie zur Behandlung von Krankheiten dienten (Diät in acut. I. Kap. 9).

Wenn die Dogmatiker nach Hippokrates auch nicht mehr in so hohem Maße wie Hippokrates selbst auf die Physis vertrauten und diese bereits zu zergliedern und zu analysieren suchten, in der Diätetik bleiben auch sie noch seine Anhänger.

Im alexandrinischen Zeitalter zeichnete sich in der diätetischen Therapie namentlich Herophilos aus, der neben seinen Kenntnissen in der Heilgymnastik in der Diätetik geradezu als Autorität galt. Seine Therapie beim Fieber war gleichfalls diätetisch hygienisch. Mit Diät und einfachen Mitteln versprach er sich mehr als mit zusammengesetzten komplizierten Rezepten.

Beim Diätetiker des alten Rom, Marcus Porcius Cato, spielte namentlich die therapeutische Verwendung des Kohls eine große Rolle. Diätetisch physikalisch war in erster Linie die Behandlungsweise von Asklepius von Brussa. Seine Methoden bestanden in Fasten, Verbot von Fleischgenuß, ferner in Trockendiätkuren, wobei er im Anschluß an Laufübungen getrocknete Fische und gebackenes Brot genießen ließ.

Themison von Laodikeia, der Gründer der Schule der Methodiker (50 n. Chr.), verfaßte gleichfalls eine Schrift über die Diät. Fasten und entziehende Diät wandte er bei seiner Krankheitsgrundform, dem status strictus an, während er roborierende Diät beim Status laxans verordnete.

Thessalos von Tralles stellte gleich Hippokrates neben der Allgemeinbehandlung die diätetischen Maßnahmen in den Vordergrund seiner

Therapie. Seine cyklischen Stoffwechselkuren, die in Fasten, Genuß von Meerzwiebeln usw. bestanden, ferner in Bädern, Bewegungen usw., sollten eine Erschütterung und Umwandlung des ganzen Körpers herbeiführen.

Ein eigenes Werk über die Diätetik ist weiter von dem römischen Encyklopädisten Celsus bekannt. Neben einer Schilderung des Einflusses von Jahreszeit, Konstitution und Alter auf die Krankheitsentstehung gibt er in diesem Werke genaue Vorschriften über Ernährung und Lebensweise. Zur Allgemeinbehandlung zieht er mit Vorliebe das Fasten heran.

Diätetik spielte ebenso auch bei den Pneumatikern und Eklektikern eine große Rolle in der Therapie.

Athenaios analysierte nach dem Prinzip der Qualitätenlehre die Nahrungsmittel, das Trinkwasser, sowie die Wirkung der Luft usw. und stellte je nach Alter, Geschlecht und Jahreszeit bis ins Einzelne gehende Lebensregeln auf.

Sorgfältige Regelung der Lebensweise unter Berücksichtigung der Diät, von Stoffwechselkuren, Leibesübungen usw. sind gleichfalls ein Grundzug der Therapie von Aretaios (wohl Ende d. 1. Jahrh.). Arzneien wandte er nur wenig und nur mild wirkende an.

Selbst Galen ist Diätetiker, wenn er auch in seiner Grundeinstellung alles andere als ein Schüler von Hippokrates zu bezeichnen ist. Seiner Ansicht nach treten die empedokleischen Elemente mit der Nahrung in den Körper und werden dort zu Blut (die Luft), zu Schleim (das Wasser), zu gelbe Galle (das Feuer) und zu schwarze Galle (die Erde) umgewandelt. Die fehlenden Stoffe nun suchte der galenische Arzt durch die Nahrung zuzuführen. Die Diät wurde allerdings hierbei sehr überspitzt. Man unterschied luftige, feurige, wässrige und erdige Gewächse und ordnete sie ins Diätschema ein. In ähnlicher Weise wurden z. B. die Vögel zu den Sanguinikern und die Rinder zu den Phlegmatikern gezählt.

Galens diätetische Schrift ‚De alimentoren facultatibus' handelt sogar die einzelnen Nahrungsmittel nach ihrem Nährwert ab. Über die „säfteverdünnende Diät" verfaßte er gleichfalls ein eigenes Werk. Galen maß der Diät namentlich bei chronischen Affektionen, Gicht, Asthma, Nierenentzündung usw. große Bedeutung bei.

Antyllus (wohl 3. Jahrh. n. Chr.) regelt gleichfalls genau die Krankenkost und behandelt den Einfluß der Diät auf Gesundheit und Krankheit.

Philmenos im 3. Jahrh. n. Chr. wendet sich gegen die reflexartige und schablonenhafte Krankheitsbehandlungsweise, bei Durchfall Stopfmittel zu geben. Er behandelt die Diarrhoen zunächst mit Milch, leicht stopfender Nahrung und dann erst mit Opiumpräparaten.

Auch die Therapie von Oreibasios (4. Jahrh. n. Chr.) ist in erster Linie diätetisch-hygienisch.

Cälius Aurelianus (5. Jahrh. n. Chr.) wendet bei habituellem Durchfall allgemein-diätetische Maßnahmen an wie Fasten, Dursten usw.

Diätetisch im wahren Sinne des Wortes ist die Behandlung des Byzantiners Alexander von Tralles. Er schrieb sogar: „Leider gibt es viele Leute, welche diejenigen Ärzte, die ihre Lust am Brennen und Schneiden haben, für tüchtiger halten als jene, die durch eine vernunftgemäße Diät die Heilung versuchen". (Neuburger: Geschichte der Medizin, S. 112 Bd. II.) Ist das nicht genau wie von einem modernen Vertreter der naturheilkundlichen Richtung geschrieben?

Bemerkenswert ist, daß der byzantinische Arzt Paulus von Aigina, der sich ebenfalls mit Ernährung und Ernährungstherapie befaßte, die Gicht bereits auf Überfluß an Nahrung, ungenügende Assimilationsfähigkeit, träge Lebensweise und einem daraus resultierenden Krankheitsstoff zurückführt, der sich vornehmlich in den Gelenken ablagere.

Der im 13. Jahrh. lebende Byzantiner Demetrios Pepagenos hält die Gicht für eine den ganzen Körper ergreifende Diathese, die vererbbar sei, in Retention krankheitsmachender Stoffe bestehe und ursprünglich durch falsche Lebensweise hervorgerufen werde. Er verbot bei ihr den Weingenuß, verwarf jedoch das Fasten, da es die Säfteverderbnis begünstige.

Ein bedeutender arabischer Diätetiker ist Rhazes (um 850). Seine diätetischen Maßnahmen, auf die er großen Wert legte, erstreckten sich im Allgemeinen auf leicht verdauliche Gerichte wie Ptisane, Schaf- und Hühnerfleischgerichte, gehacktem Fleisch, Gemüse, Obst, die bei saurer Milch ausgeschiedene käsige Masse, Zitronen, Trauben usw.

Seine Überlegungen hierbei sind ganz neuzeitlich im Sinne der modernen Naturheilkunde. „Im Anfang der Krankheit wähle Mittel, durch welche die Kräfte nicht vermindert werden. Wo du durch Nahrungsmittel heilen kannst, da verordne keine Arzneien, und wo einfache Mittel hinreichen, da nimm keine zusammengesetzten." (Neuburger: Geschichte der Medizin, Stuttgart 1911, Bd. II S. 169; 10—14.)

Der arabische Arzt Avicenna (980—1037) zeichnete sich ebenfalls durch diätetische Maßnahmen aus. So schrieb er über Diätetik der Kinder und der Kinderkrankheiten.

Die Diät in der Fiebertherapie spielt eine wichtige Rolle neben Arzneimitteln und hydrotherapeutischen Maßnahmen beim armenischen Arzt Mechithar.

Aus der Verfallszeit der Medizin des frühen Mittelalters ragt nur ein Mann hervor, dessen Sendschrift über die Diätetik einige Bedeutung hat, nämlich Anthimus (um 540). Nach ihm bildet eine rationelle Ernährung die Grundlage der Gesundheit und das Verhütungsmittel gegen Krankheiten. Er fordert eine leicht verdauliche Kost und Mäßigkeit im Essen und Trinken.

Nach dem frühmittelalterlichen Rückgang erlebt die Medizin erst wieder einen gewissen Aufschwung im 11. und 12. Jahrhundert durch die Schule von Salerno. Berühmt ist das Regimen sanitatis Salernitanum, das hauptsächlich hygienisch-diätetischen Charakter trägt. Folgende Stelle davon sei wiedergegeben:

„Si vis incolumen, si vis te reddere sanum
Curas pelle graves, irasci crede profanum
Parce mero, coenato parum; non sit tibi vanum
Surgere post epulas; somnun fuge meridianum
Non mictum retine, nec fortiter comprime anum
Haec bene sie serves, tu longo tempore vives.
Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
Haec tria; mens hilaris, requies, moderata diäta.
(Neuburger: Gesch. d. Med. Bd. II S. 300.)

Interessant ist, daß der Salernitaner Musandinus ermahnt, den Kranken die Speisen in zierlichen Gefäßen darzubieten und Appetitrichtung und Launen des Kranken zu berücksichtigen.

Über die Diät schreibt Arnaldus de Villanova in seiner Parabola (Doctr. II. aph. 8 usw.: Prudens et pius medicus morbum expellere satagit ante cibis medicinalibus, quam medicinis puris. — Cuicunque potest per alimenta restitui sanitas, fugiendus est penitus usus medicinarum. (Neuburger: Geschichte der Medizin, Bd. II S. 399.)

Eine individualisierende Diät empfiehlt Sigismundus Albicus (14. Jahrh.) in seiner Schrift: Tractatus de regimine hominis.

Aus der deutschen Medizinliteratur ist in diätetischer Hinsicht vor allem Kunrat von Megenberg zu nennen (ca. 1309—1374), dessen „von der ordnung und gesundheit" diätetische Vorschriften über das Verhalten in den Jahreszeiten und den einzelnen Monaten usw. enthält, ferner von der Qualität der verschiedenen Nahrungsmittel berichtet, Vorschriften über Wasser- und Weintrinken enthält, sowie über die Vertreibung des Fiebers mittels „Diät und kühlender Sachen" berichtet.

Ein bedeutender Arzt, der sich eingehend mit Diätetik beschäftigt, ist wieder Hufeland. Richtige Ernährung hält er in erster Linie für das Wichtigste zur Erreichung einer langen Lebensdauer. Da der Fleischgenuß die Lebenskraft anstachle und somit die geschlechtliche Entwicklung beschleunige, sollten Kinder kein Fleisch essen. Wer reichlich Obst, Gemüse, Körner und Milch verzehre, würde am längsten leben. Dem Sanguiniker empfiehlt Hufeland reichlich Pflanzennahrung, wenig Fleisch, dem Melancholiker Gemüse- und Obstgenuß, um den Darm in Öffnung zu halten; er solle ebenfalls viel Wasesr trinken. Der Choleriker müsse säuerliche Speisen und Pflanzenkost vorziehen, Fett, gewürzte Speisen und Alkohol vermeiden. Der Phlegmatiker indessen solle erhitzende Speisen, Wein und Gewürze zu sich nehmen,

und sich körperlich anstrengen. Man solle langsam essen, wenn man alt werden wolle, denn nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, käme uns zugute. Als bestes Abendbrot für Kinder und vollblütige Leute hält er Obst mit gut ausgebackenem Brot. Schwarzes Roggenbrot hält er für kräftiger aber schwerer verdaulich wie weißes Brot.

Kranke solle man nicht zum Essen nötigen, denn durch unvernünftige Krankenernährung würden viel mehr Kranke getötet, als durch die Krankheit selbst. Bei Fieber solle man keine alkoholischen Getränke, keinen Kaffee oder andere erhitzende Dinge reichen.

In Verbindung mit hydrotherapeutischen Maßnahmen finden wir weiter diätetische Vorschriften beim englischen Arzte John Smith (1724). Er bezeichnet den Hunger, den man lange genug beibehalte, als die beste Medizin. Als hervorragende Nahrungsmittel rühmte er eine vegetarische Kost wie Äpfel, Grütze, Milch, Hafer usw. Alkohol verderbe die Lebenssäfte und sei verwerflich.

Ein eifriger Verfechter von Fastenmethoden und Wassertrinkkuren ist der Italiener Nicolaus Crescenzo. Er läßt 7—8 Tage oder noch länger nichts essen, sondern nur Wasser trinken und bezeichnet das als die vollkommenste Methode der Krankenbehandlung. Nach den Fastenkuren dürfe man erst allmählich die Nahrungsaufnahme wieder steigern, und im gleichen Maße müsse man mit dem Wassertrinken zurückgehen.

Nahrungsenthaltung bis zum Wiedereintritt der Besserung empfahl weiter der Pater Bernardo (1724) bei seinen Schnee- und Eiskuren.

Den Wert des Fastens kannte sehr wohl auch Friedrich Hoffmann (gest. 1742), wie schon aus seiner Schrift: „Von der einfältigsten und allerbesten Arznei, nämlich von der Bewegung, vom Fasten und vom Wassertrinken" hervorgeht. Den täglich ohne Kunst und Mühe erreichbaren diätetischen Maßnahmen mißt er gleicherweise hohe Bedeutung zur Verhütung wie zur Heilung von Krankheiten bei. In den einfachsten Lebensgewohnheiten stecke mehr Kraft zur Heilung wie in den Medikamenten.

Flüssige Kost neben reichlicher Getränkezufuhr empfiehlt Tissot (1728—1796) beim Fieber.

Lucas (1766) behandelte das Gliederreißen und die Gicht mit vegetarischer Kost. Daneben ließ er reichlich Wasser trinken und sorgte für Bewegung.

Großen Wert auf Diät legte Sigmund Hahn. Hunger und kaltes Wasser heilen nach ihm den Fetten und Gichtiker. Einmal empfiehlt er, daß man sich mit Kirschen ganz gesund fressen solle.

Das frische Obst bezeichnet er als eine treffliche Medizin, besonders Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche und Weintrauben.

Zur Behandlung fieberhafter Erkrankungen empfiehlt Örtel das Fasten. Bei Verstopfung, Gelbsucht usw. schreibt er eine Kost vor, die

ziemlich einer modernen Rohkost gleichkommt. Als die natürliche Nahrung sieht er das Obst an. Immer weist er darauf hin, daß man nicht zu viel essen solle.

Prießnitz verlangte, daß die Kost einfach und stärkend sei. Sie solle allmählich Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Organe herbeiführen.

Als großer Diätetiker ist weiter Schroth durch seine Trockenkuren, die vor allem eine gewaltige Umstimmung des Gesamtorganismus bezweckten, bekannt geworden.

Die Ernährung bei Rikli war eine kräftige vegetarische Kost, in der in der Hauptsache Milch, Mehl und Obst zur Verwendung kamen. Die vegetarische Kost bildet in seinen Augen einen Reiz zum Gesundwerden.

Man solle mindestens einmal täglich hungrig zu Tisch gehen, gut kauen und gut einspeicheln.

Mit dieser geschichtlichen Betrachtung der Diätetik haben wir bereits einen großen Teil der modernen naturheilkundlichen Ernährungslehre vorweggenommen.

Die heutige Naturheilkunde betrachtet eine naturgemäße Ernährung neben den Licht- und Temperaturreizen als den wirksamsten Anreiz für die Lebensfunktionen und sie hofft durch naturgemäße Ernährung alle Entgleisungen des Organismus zu vermeiden, oder weitgehendst regulieren zu können.

In einer vernunftgemäßen Nahrung müssen dem Organismus die nötigen Bausteine wie Fett, Eiweiß, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralsalze usw. in richtigem Verhältnis zugeführt werden. Gewisse kleinere Fehler in der Ernährung kann allerdings das Blut durch sein Pufferungsvermögen, das die Aufrechterhaltung seiner H-Ionenkonzentration gewährleistet, ausgleichen.

Im Sinne der heute vielfach üblichen falschen Ernährungsweise werden vor allem der hohe Zucker- und Fleischkonsum, das mancherorts benützte kalkarme Trinkwasser, die Denaturierung der Nahrungsstoffe durch Sterilisierung und chemischer Konservierung, die den Vitamin- Hormon- und Mineralstoffgehalt beeinträchtige, wodurch Hypovitaminose entstehen würden, die Ausmahlung des Getreides und endlich das Kochen in großer Hitze, wodurch Vitamin- und Eiweißkörper zerstört würden, angeschuldigt, sowie die Schädlichkeit des Kochsalzübermaßes.

Die heute übliche Kost wird vor allem auch als zu eiweißreich angesehen, wodurch sich die für den Zellhaushalt keineswegs gleichgültigen sauren Endprodukte im Körper anhäuften und zur Verschlackung führen würden.

Da nach Rubner 96% der Gesamtzufuhr zum Energieverbrauch dienten und nur 4% zum Aufbau, was pro Tag nicht mehr als 30 g ausmache, so folgert Bircher-Benner daraus, daß wir, da wir pro Tag

120 g Eiweiß geben, den Energieverbrauch belasten und den Körper auch durch die spezifisch-dynamische Eiweißwirkung überlasten.

Eine vernünftig zusammengesetzte Nahrung muß nun nach Brauchle reich an Früchten und rohen und gedämpften Gemüsen und Kartoffeln sein, arm an Fleisch und Eiern, frei von Pökelwaren, scharfen Gewürzen und Alkohol.

Bottenberg fordert ebenfalls vorwiegend vegetabile Basiskost als Schutznahrung, da sie die Widerstandskraft des Organismus steigere, die Leistungsfähigkeit erhöhe, weil in ihr die Intaktheit der Nahrungseinheit sowie das harmonische Verhältnis aller Nahrungsfaktoren vorhanden seien.

Ragnar Berg verlangt auf Grund seiner Arbeiten eine Nahrung, die im Übermaß imstande ist, die gleichzeitig zugeführten Säuren abzusättigen, also eine basenreiche Ernährung, da sonst dem Körper Ammoniak zur Absättigung der frei werdenden Säuren entzogen werden müßte und so die anderen entstehenden Eiweißspaltprodukte in die Gewebe abgeschoben und Stoffwechselstörungen hervorgerufen werden würden.

Basenüberschüssige Nahrungsmittel sind vor allem Obst, Gemüse, Milch, Kartoffeln usw. säureüberschüssige Wurst, Fleisch etc.

Einen weiteren Beweis für die Bedeutung der rohkostreichen und eiweißarmen Nahrung sieht Bottenberg in der Lehre der Elektrobiologie, wonach elektronegative und elektropositive Stoffgruppen unterschieden werden. Die elektronegativen Kalisalze würden nun durch Küchenmißhandlung meist zerstört, während wir andererseits elektropositive Natriumionen in Form von Kochsalz übermäßig zuführen würden. Nach Weiß aber litten wir an einem chronisch latenten Hunger an elektronegativen Mineralien und Vitaminen.

Da Frischgemüse, Pflanzensäfte usw. mehr Kalium als Natrium enthalten, sieht Bottenberg darin ein neues Verständnis für ihre Anwendung.

Bircher-Benner glaubt, daß in der Pflanze die elektromagnetische Energie des Lichtes eingefangen und im Körper in Form von Lichtquanten wieder abgegeben werde. Er teilt die Nahrungsmittel in Lichtträger erster, zweiter und dritter Ordnung ein. Je mehr eine Nahrung aus Lichtträgern erster Ordnung wie rohem Obst, Gemüse usw. bestehe, je größeres „Nahrungsintegral“ es besitze, desto größer sei ihre Heilwirkung.

Gegenüber dem Weißbrot gibt die Naturheilkunde dem Vollkornbrot den Vorzug; ersteres sei zwar besser verdaulich, letzteres aber sei diätetisch wichtiger, da es für Wachstum und Gesundheit von Bedeutung sei.

Die Rohkostnahrung wird von Seiten der Naturheilkunde in erster Linie als Heilnahrung verwendet.

Die Wirksamkeit der Rohkostnahrung beruht nach Brauchle in ihrem Basenüberschuß, ihrer Kochsalzarmut, ihrem Vitamingehalt, ihrem Verzicht an Reizmitteln, ihrem Zellulosegehalt, der den Darm in seiner Tätigkeit anrege und ihrem geringen Eiweißgehalt. Eiweißarme Rohkosternährung mache das Blut dünnflüssig und führe zur Verbrennung der Eiweißschlacken in den Geweben; es vermindere den inneren Energieverbrauch, führe somit nicht so rasch zur Ermüdung und steigere die Leistungsfähigkeit. Der in ihr vorhandene reiche Natrongehalt diene zur Pufferung der in den Zellen als Endprodukt ihres Stoffwechsels gebildeten Kohlensäure. Endlich soll die Rohkost als Lichtreiz im Sinne von Bircher-Benner auf die Zellen wirken. Bircher-Benner beobachtete bei basenreicher Rohkosternährung vermehrte Ausscheidung von Harnsäure im Urin und Erhöhung des Blutharnsäurespiegels. Daneben sollen auch noch andere Stoffe vermehrt ausgeschieden werden und die Harnsäureausscheidung gewissermaßen nur ein „Amperemeter" der Gesamtausscheidung darstellen. Die Heilwirkung der Rohkostnahrung bei Magenulcera sieht Zabel darin, daß durch eine derartige vitaminreiche und eiweißarme Nahrung, die sich im Gleichgewicht der Mineralstoffe befinde, die in Unordnung geratenen Drüsen des ganzen Körpers wieder mitarbeiten, daß also der ganze Mensch behandelt würde.

Eine ganz einschneidende Umstellungskur stellt das Fasten dar. Es bedeutet eine Schonung sämtlicher innerer Organe. Der Körper wird dadurch gezwungen, die Reservestoffe anzugreifen, was Befreiung von Stoffwechselgiften bedeutet und somit Reinigung des ganzen Körpers. Die Zirkulationsverhältnisse werden gebessert, Stauungen beseitigt; weiter werden die schlechten Zellen der Gewebe und Organe eingeschmolzen, weshalb man das Fasten sogar eine Operation ohne Messer nannte. Es diene weiter als Vorbeugungsmittel gegen Krankheit und Leiden, da es die Widerstandskraft stärke.

Bei Krankheiten, die durch Überernährung entstanden seien, wie Stoffwechselkrankheiten, Fettsucht, Diabetes usw., wo also die Ausscheidungsfunktionen darniederliegen würden, empfiehlt Bottenberg als Heilnahrung weiterhin die Trockenkur nach Schroth, die aus reizloser, eiweißarmer Kost, sowie aus Dursttagen, die mit Trinktagen wechseln und aus feuchten Packungen besteht.

Als weiteren diätetischen Heilmaßnahmen endlich sei der Trinkkuren Erwähnung getan. Die Wirkung der als Pflanzensäfte und Kräuteraufgüsse gebrauchten Heilmittel beruht in ihren basenüberschüssigen, ausscheidenden und abführenden Eigenschaften. Darauf gründet auch ihre sog. blutreinigende Wirkung.

Die Wirkung der von Heilquellen stammenden Trinkwässer beruht auf ihren Gehalt an Mineralstoffen, ihrem Gasgehalt, oder radioaktiven Substanzen, und in der Hauptsache wohl in ihrem Reiz- und Umstimmungsvermögen.

Zusammenfassung.

Als Zusammenfassung und Ergebnis dieser Abhandlung läßt sich feststellen, daß es naturheilkundliche Gedankengänge wie naturheilkundliche Therapie in allen ihren Zweigen zu allen Zeiten gegeben hat. Die Naturheilkunde ist weder so neu wie sie manche ihrer modernen Vertreter gerne hinstellen möchte, noch ist sie so wertlos wie sie mitunter von Vertretern der Schulmedizin gehalten worden sein mag. Da wir bewußte Naturheilkunde zu allen Zeiten in der Geschichte der Medizin finden, von Hippokrates, dem Vater der Medizin, angefangen, bis herauf zur Gegenwart, so ist ihr Bestand auch für alle Zeiten in der Geschichte gesichert. Was indessen vor der Geschichte seinen Bestand erhalten kann, das kann nicht wertlos sein.

Ziel und Aufgabe einer zukünftigen Heilkunde muß es demnach sein, eine einheitliche Synthese der beiden Heilrichtungen Schulmedizin und Naturheilkunde zu formen, d. h. den Weg wieder zurückzufinden, an dem man sich einstmals trennte.

Zum Schlusse meiner Arbeit ist es mir eine ehrenvolle Pflicht, Herrn Professor Dr. M. Müller für die freundliche Überlassung des Themas und die vielseitigen Ratschläge sowie Herrn Professor Dr. S. Böhm für die Übernahme des zweiten Referates meinen besonderen Dank auszusprechen.

Literaturangabe.

Baisette: Leben und Lehre des Hippokrates. Hippokratesverlag 1932.

Beuler, E.: Das autistisch undisziplinierte Denken in der Medizin und seine Überwindung. J. Springer, Berlin, 1927.

Berg, Ragnar und Vogel, Martin: Die Grundlagen einer richtigen Ernährung. Dresden 1930.

Birchner-Benner, Max: Nährschäden in Wort u. Bild. Wendepunkt Verlag 1930.

— Rohkostkuren und ihre Indikationen. Therapie der Gegenwart. Berlin 1934, Urban u. Schwarzenberg.

Bircher Benner und Bircher, Max, Edwin: Früchtespeisen und Rohgemüse. Wendepunkt-Verlag Zürich-Leipzig.

Bernhard, Otto: Sonnenbehandlung in der Chirurgie. Stuttgart Enke 1917.

— Handbuch der Lichttherapie, herausgegeben v. W. Hausmann u. R. Volk. Wien 1927.

Mc Collum und Simmonds: Neue Ernährungslehre. Berlin 1928.

Diepgen: Deutsche Volksmedizin. Stuttgart 1935.

— Weltanschaulich bedingte Wandlungen in der Medizin. Med. Welt 1935, 1861.

P. Diepgen und E. Heischkel: Die Medizin an der Berliner Charité bis zur Gründung der Universität. (Berlin 1935).

Faßbender, Martin: Ernährungskunst als Lebenskunst. Stuttgart 1928.

Gurwitsch, Alexander: Mitogenetische Strahlen als Erzeuger der Zellteilung, Berlin W. 35, 1929.

— Die mitogenetische Strahlung. Jul. Springer, Berlin 1932.

Kötschau, arl: Zum Aufbau einer biologischen Medizin. Hippokrates Verlag 1935.

F. Krünkel: Die Arbeit am Charakter: Die neuer Psychotherapie in ihrer Anwendung auf Erziehung, Selbsterziehung und seelische Hilfe (Friedrich Bahn, Verlag Schwerin).

Hauffe: Physiologische Grundlagen der Hydrotherapie. Fischer Leipzig 1924.

— Heiße Teilwasserbäder bei Herzkranken. Therapie der Gegenwart 1924/56.

— Die ursächliche Behandlungsweise der Herztätigkeit, besonders seiner Schlagfolge. Therapie der Gegenwart 1930/71.

Hofbauer: Atmungstherapie. Berlin 1921.

Kirchberg: Atmungsgymnastik und Atmungstherapie. Berlin 1911.

Krone, rFitz: Die Heilanzeigen deutscher Bäder und Kurorte. Johann Ambrosius Barth, Verlag Leipzig 1936.

R. Kapferer: Hippokrates sämtliche Werke. Hippokrates-Verlag, Stuttgart ff.

Lahmann, Hch: Die diätetische Blutenmischung als Grundursache aller Krankheiten. 20. Auflage Leipzig 1917.

Liek: Der Arzt und seine Sendung. J. F. Lehmanns Verlag, München 1926.

Malten, Hans: Die Lichttherapie. München 1926.

Much, Hans: Homöopathie. Leipzig 1926.

— Von homöopathischen Dingen: Hippokrates-Verlag 1929.

Kneipp, Sebastian: Meine Wasserkur. Verlag der Köselschen Buchhandlung, Kempten 1894.

Meyer-Steinegg und Sudhoff: Geschichte der Medizin. Jena 1922.

Malten, H.: So heilt die Natur. Stuttgart 1935.

Paulys: Real-Encyklopädie des klassischen Altertums. Stuttgart 1929.
Sigerist: Große Ärzte. J. F. Lehmanns Verlag 1932.
Spunda: Parazelsus. Leipzig 1925.
Schalle: Die Technik der Armbäder. Hippokrates 1936/1.
Tirala: Heilung der Blutdruckkrankheiten durch Atemübungen. Bechold Verlagsbuchhandlung, Frankfurt/Main 1937.
Weizsäcker, Viktor von: Ärztliche rFagen. (G. Thieme 1935).

Lebenslauf.

Ich, Josef Wöß, wurde am 1. März 1909 als Sohn des Josef Wöß und seiner Ehefrau Anna, geb. Mayer, zu Dörfl bei Neumarkt St. Veit geboren.

Im April 1930 legte ich nach 9 Jahren humanistischen Gymnasiums die Reifeprüfung am Humanistischen Gymnasium zu Burghausen a. S. ab.

Sämtliche klinische wie vorklinische Semester meines Medizinstudiums studierte ich in München, wo ich 1933 das Physikum und am 7. Februar 1936 das Staatsexamen ablegte.

Das Medizinalpraktikantenjahr verbrachte ich zur Hälfte an der medizinischen Poliklinik in München, zur andern Hälfte teils auf der internen, teils auf der chirurgischen Abteilung des Städt. Krankenhauses Landshut.

Seit 1. April 1937 bin ich am Institut für Röntgenologie und physikalische Therapie der Universität München mit zeitweisen Unterbrechungen, die mit Vertretungen von Kollegen ausgefüllt sind, tätig.